ژمارە 41 ساڵی 11 زستانی 2010
Issue NO. 41 Winter 2010

سەرنووسەری فەخری
خوالێخۆشبوو ئەکرەم قەرەداخی

سەرنووسەر
سۆزان جەمال

32 15 5

لەم ژمارەیەدا

دیزاین: ئەسرین ئەسکەندەری
تایپ: بەناز محەمەد توفیق
هەڵەچن: لەرین لەتیف
چاپ: چاپخانەی دەزگای سەردەم

E-mail: zanstyserdem@yahoo.com
zanst@serdam.org
www.serdam.org

ناونیشان:

سلێمانی ـ بینای سەردەم ـ گۆڤاری زانستی سەردەم

07480136653

07701573823

تیراژ: 4000

نرخ: 3500

سەروتار

2012 جیهان کۆتایی نایەت

ساڵی 2012 جیهان کۆتایی دێت، ئەم هەواڵە سەرانسەری میدیا جیهانییەکانی گرتەوەو لەبناغەدا بۆ هەواڵیکی ئاژانسی ئەمەریکی ناسا دەگەڕێتەوەو یەکێك لەڕۆژنامە زانستییە ئەمەریکییەکان هەواڵەکەی بڵاوکردەوە گوایە بەپێی یەکێك لەتیلسکۆبەکانی سەر بەئاژانسی ناوبراو هەسارەیەکی دیکە دەرکەوتووە قەبارەکەی هاوتای خۆرەو ناوی نیبرۆ ـ یەو بۆ یەکەمجار لە30 ی دیسەمبەری 1983 دا دەرکەوت و لەدوای لێکۆڵینەوە ئاشکرا بووە کە هێزێکی موگناتیسی زۆری هەیە کە نزیکی هێزی موگناتیسی خۆرە و ئەگەر لەخولگەی زەوی نزیك بێتەوە مەترسی و کارەساتی گەورە بۆ زەوی دەخولقێنێت، بەهۆی هێزی موگناتیسی ئەو هەسارەیە، جەمسەری زەوی پێچەوانە دەکاتەوە واتە جەمسەری موگناتیسی باکوری زەوی کە دەکەوێتە باشوری گۆی زەوی، دەبێتە جەمسەری موگناتیسی باشور و بەپێچەوانەشەوە، بەمشێوەیە زەوی لەخولانەوەکەی خۆی بەردەوام دەبێت، بەڵام بەپێچەوانەی ئاڕاستەی سوڕانەوەی ئێستای تا ئەو هەسارەیە لەزەوی دووردەکەوێتەوە و خولی سووڕانەوەی بەدەوری خۆردا تەواو دەکات کە 4100 ساڵ دەخایەنێت و بەر لەئێستاش واتە 4100 ساڵ لەمەوبەر خولێکی تەواوکردووە. مرۆڤ کۆمەڵێك سیناریۆی سەرنجڕاکێشەری بۆ کۆتایی جیهان داناوە وەك: بڵاوبوونەوەی پەتایەکی لەناوبەر کە مرۆڤایەتی کۆنترۆڵی بۆ ناکرێت، ڕوودانی جەنگێك کە چەکی ئەتۆمی تیادا بەکاردێت یان لەئەنجامی کارکردن لەسەر گۆڕینی جینەکان دەشێت ئەو وردە زیندەوەرانە پەیدا بن کە بەخێرایەکی زۆر زیاددەکەن، یان ڕوودانی تەقینەوەی ئەستێرەیی، ڕوودانی تەقینەوە لەناو کونە ڕەشەکان و زیادبوونی تیشکە کوژەرەکانی گامای گەردوونی، بەیەکداکێشانی نەیزەك یان کلکدارێکی گەورە بەزەویدا و داگیرکردنی زەوی لەلایەن کۆمەڵێك لەبوونەوەرانی دیکەی دەرەوەی زەوی یان پێچەوانەبوونەوەی جەمسەرە موگناتیسییەکانی زەوی کە دەبێتەهۆی ڕوودانی گۆڕانکاری لەکەشوهەواو ڕوودانی بوومەلەرزە و پەنگخواردنەوەی گەرمی کە دەبێتەهۆی ڕوودانی توانەوەی بەفری جەمسەرەکان لێرەوە بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریاکان و نوقمبوونی زۆرێك لەشارەکان و ڕوودانی گەردەلوولی لەناوبەر.

هەسارەی نیبرۆ ـ ش کە باسدەکرێت زەوی لەناو دەبات لەساڵی 1983 وە ناسا پێشبینی ئەوەی کردووە کە لەساڵی 2009دا لەنزیك هەسارەی زەوییەوە تێپەڕ دەبێت و لەساڵی 2011دا سەرجەم دانیشتوانی زەوی دەتوانن ئەو هەسارەیە ببینن کە وەك خۆرێکی دیکە دەردەکەوێت، بەنزیکبوونەوەی ئەو هەسارەیە لەزەوی، زەوی هێزی موگناتیسی لەدەست دەدات و بەمەش تێکچوونێك لەهاوسەنگییەکەیدا ڕوودەدات و گەردەلوول و لافاوی بەرفراوان و گۆڕانکاری کتوپڕ لەکەشووهەوادا ڕوودەدات و 70٪ی دانیشتوانی زەوی لەناودەبات. کاتێکیش خولەکەی تەواو دەکات و نزیك دەبێتەوە لەزەوی کاردەکاتە سەر جەمسەرێتی و دەبێتەهۆی ڕوودانی تەقینەوەی بێشومار لەگڕکانە هایدرۆجینەکانی سەر ڕووی خۆرو لێرەوە هەندێك لەگڕکانەکان دەگەنە سەر ڕووی زەوی و دەبنە هۆی ڕوودانی کارەساتی ژینگەیی گەورە، بەڵام ئەگەر زانستیانەو بەوردی بیر لەسیناریۆکانی کۆتایی هاتنی جیهان بکەینەوە، ئەوا دەبینین زۆریان ناگەنە ئەو ئاستە، بۆنموونە پەنگخواردنەوەی گەرمی و کاریگەریەکانی دەشێت ببنەهۆی گۆڕانکاری گەورە لەسەر زەوی، بەڵام ناگاتە ئەوەی هەموو جیهان کۆتایی پێ بێت، یان بڵاوبوونەوەی پەتایەکی جیهانی، ئەگەر کەسێك لەڕەوتی پێشکەوتنی زانستی لەبواری پزیشکی و بایۆلۆژیدا وردبێتەوە دەبینێت بەپێچەوانەوەیە مرۆڤ ئومێدی هەیە لەداهاتوودا سەرجەم ئەو نەخۆشییە درێژخایەن و تێکچوونە بۆماوەییانە کۆنترۆڵ بکات کە تائێستا نەکراون. ئەگەر لەزنجیرەی ئەو پێشکەوتن و دۆزینەوەو داهێنانانەی مرۆڤ لەسەر هەسارەوی زەویش بەدرێژایی مرۆڤایەتی بڕوانین دەگەینە ئەو دەرئەنجامەی ئەقڵی مرۆڤ لەوە پەرەسەندووترە لەئان و ساتێکدا کۆتایی جیهان ڕابگەیەنێت کە تەنیا دووساڵی مابێت لەکاتێکدا هەندێجار پێشبینی زاناکانی گەردووناسی بەدەیەهاو بەسەدەها ساڵ دەخایەنێت بەر لەڕوودانی هەردیاردەیەکی گەردوونی.

سەرنووسەر

لەژەمی بەیانیاندا، چی بخۆم؟

د. ئاسۆ فەوزی سەعید

نانی بەیانیان ژەمێکی گرنگ و سەرەکییە لەسیستمی خۆراکی ڕۆژانەدا، چونکە کاریگەرییەکی پۆزەتیڤی بۆسەر جەستە هەیە بەدرێژایی ڕۆژ و وزەی پێویست بۆکارکردنی جەستە بەگشتی دابین دەکات، ئاسایی مرۆڤ چالاکییەکانی ڕۆژانەی بەچاوپۆشین لەجۆری ئەو ئەرك و کارانەی ئەنجامیان دەدات لەکاتی بەیانییەوە دەست پێدەکات و لەلایەکی دیکەشەوە بەلایەنی کەمەوە حەوت بۆ هەشت سەعات بەسەر دوا ژەمە نانخواردندا تێپەڕیووە واتە گەدە بەتاڵە و مێشك و سەرجەم کۆئەندامەکانی جەستە پێویستیان بەخۆراکە، هەر لەبەرئەوەیە بەیانیان تاکاتی خواردنی ژەمە نانی نیوەڕۆ دێت چەند سەعاتێك دەخایەنێت کە بەتایبەتی لەو سەعاتانەدا مرۆڤ پێویستی بەزۆرترین وزەیەو دەستکەوتنیشی تەنیا لەڕێی خواردنی ژەمە بەرچاییەکی دروستەوە دەست دەکەوێت کە وزەی پێویست بۆ لەش دابینبکات هاوکات کاریگەری خراپ لەسەری جێنەهێڵێت وەك زۆربوونی کێشی لەش و قەڵەوی کە هۆکاری کاریگەر و یارمەتیدەرن بۆ زنجیرەیەك کێشەی تەندروستی باو وەك گیرانی لوولەکانی خوێن و شەکرە و نەخۆشییەکانی دڵ.

خواردنی نانی بەیانیان بەپێچەوانەی ئەوەی زۆرێك بروایان وایە کێشی لەش زیاددەکات، کێشی لەش کەمدەکاتەوە و ڕێگریش دەبێت لەزیادبوونی لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی کە لەسەر دوو هەزار هەرزەکار ئەنجامدرا بوو ئاشکرای کرد خواردنی نانی بەیانیان نەك تەنیا کێش دادەبەزێنێت, بەڵکو هۆکارێکی هاندەریشە بۆ ئەنجامدانی مەشقە وەرزشییەکان، چونکە کاتێك نانی بەیانیان دەخۆیت چالاك دەبێت و لەو سستی و لاوازییە ڕزگارت دەبێت کە لەگەڵ لەخەو هەستاندا هەستی پێدەکەیت ئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوەیە لەگۆڤاری Pediatrics ی ئەمریکییدا بڵاوبۆوە، کاسرین تالمدج کە یەکێك بوو لەتوێژەرەوەکان لەبارەی ئەنجامی لێکۆڵینەوەکە ڕایگەیاند: ئەو خەڵکانەی بەیانییان بەر لەدەستپێکردنی کارو چالاکییەکانیان نان دەخۆن، بەدرێژایی ئەو ڕۆژە بڕی کەمتر لەخۆراك بەکاردەهێنن، چونکە کاتێك نانی بەیانیان دەخورێت بڕی میتاپۆلیزم بەرزدەبێتەوە و جەستە بەخێرایی تاوزە ـ ی گەرمی دەسوتێنێت و لەکاتێکی زووی ئەو ڕۆژەوە ئەم کردارە دەست پێدەکات.

بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت مرۆڤ بەیانیان هەرچییەك بوو بیخوات بێ هیچ ئاگادارییەك بەو بەهانەیەی نانی بەیانیان تاوزە-ی گەرمی سەرف دەکات، سانجی گۆپتا گەورە پەیامنێرانی پزیشکی کەناڵی CNN لەو باوەڕەدایە ناکرێت ئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەیە بێ هیچ وریاییەك لەژیانماندا جێبەجێبکەین، چونکە دەشێت ئەنجامەکە پێچەوانە بێتەوە ئەگەرهەندێك خواردنی وەك سەندەویچ و ئیشی هەویر لەبەرچاییدا خورا، لەمبارەدا بەرچایی زیانی لەقازانجی زیاتر دەبێت بەتایبەتی لەکاتێکدا ئەو خواردنانەی دەوڵەمەندن بەڕۆن یان زەیتە خراپەکان و بڕی زۆریان لەشەکر تیادایە و ڕیشاڵ و پڕۆتینی پێویست بۆ لەشیان بەبڕی کەم تیایە، بەڕای سانجی باشترین بەرچایی یان ژەمە خۆراکی نموونەیی بۆ بەیانیان بریتییە لەشیری مامناوەند لەڕووی چەورییەوە لەگەڵ بڕێك گەنم و بڕێك لەگوێزەمەنییەکان و چەند دەنکێك توو کوپێك شەربەتی پرتەقاڵ، چونکە شیرەکە پڕۆتینی گونجاوی تێدایە و گوێزەمەنییەکانیش پڕۆتینی پێویستیان بۆ دڵ تیادایە، هەرچی تووەکەیە دژە ئۆکسانی تیادایە کە

ترشەڵۆکی گەدە کەمدەکاتەوە.

لێکۆڵینەوەیەکی دیکەی هاوشێوە ئاشکرایکرد ئەو منداڵانەی بەردەوام ڕۆژانە نان دەخۆن بەهەمان ڕێژە لەهاوتاکانیان کە نان ناخۆن تووشی قەڵەوی نابن، بەپێی ئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوە پزیشکییە کە لەرۆژنامەی دەیلی تەلەگرافی بەریتانیدا بڵاوبۆوە و لەسەر پانزە هەزار منداڵی پێنج ساڵ ئەنجامدرا بوو، دەرکەوت ئەو منداڵانەی کێشەی قەڵەویان هەیە بەبڕێکی زۆر کەمتر نانی بەیانیان دەخۆن وەك لەوانەی کە بەپێی تەمەنیان کێشی لەشیان ئاساییە، هەروەها لێکۆڵینەوەکە ئەوەشی ڕوونکردەوە ئەو منداڵانەی دایك و باوکیان لەدەرەوە کارناکەن زیاتر دووچاری قەڵەوی دەبن وەك لەو منداڵانەی کە باوانییان بەیانییان دەڕۆن بۆ سەر کار، چونکە ئەمەی دواییان بەیانیان پێکەوە نان دەخۆن.

لێکۆڵینەوەکە ئەوەشی نەشاردەوە کە لەسەدا بیستی منداڵان لەیەکەم ساڵی چوون بۆ قوتابخانەوە بەدەست کێشەی قەڵەوییەوە دەناڵێنن.

پرۆفیسۆر هیسەر جوشی کە سەرپەرشتی لێکۆڵینەوەکەی کرد هۆکاری ئەم حاڵەتە بۆ ئەو نەریتە نادروستانە دەگەڕێتەوە کە ڕۆژانە خێزان پەیڕەویان دەکات وەك نەخواردنی نانی بەیانییان، هەمان حاڵەتیش بەسەر گەورەکاندا جێبەجێدەبێت، چونکە ئاسایی هەر کەسێك کە بەیانیان نان نەخوات زۆر برسی دەبێت و نیوەڕوان ناچار دەبێت ژەمە خۆراکی چەور بخوات یان تا نیوەڕۆ پشت بەشیرینی ببەستێت بۆ کەمکردنەوەی هەستکردن بەبرسێتی.

بۆ ڕێگەگرتن لەقەڵەوبوون

هەرچەندە لێکۆڵینەوەکە پەیوەندی ڕاستەوخۆی نێوان ڕێکخستنی سستمی خۆراك و زیادبوونی کێشی ئاشکرا نەکردووە، بەڵام بۆیان دەرکەوت پەیوەندییەکی ڕاستەقینە هەیە لەنێوان ئاستی خوێندەواری و دایك و کێشی منداڵەکانی، ڕێژەی قەڵەوی منداڵان لەنێو ئەو ژنانەی خوێندەوار و ڕۆشنبیرن لەسەدا سێ تێنەپەڕی بەبەراورد لەگەڵ ئەو ژنانەی کە نەخوێندەوارن کە ڕێژەی قەڵەوی منداڵەکانیان دەگاتە لەسەدا شەست، هەروەها ئەو دایك و باوکانەی کە پەرۆش نین بۆئەوەی منداڵەکانیان نانی بەیانیان بخۆن بەگشتی سیستمی خۆراکیان ڕێکوپێك نییە و خۆراکی دروست بەپێی پێویست ناخۆن.

وێڕای سوودی نانی بەیانیان بۆ ڕێگەگرتن لەقەڵەوبوونی منداڵان خواردنی بەرچایی دروست هۆکارێکی کاریگەریشە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی خوێندنییان، چونکە کاتێك منداڵ تێر دەبێت بەشێوەیەکی باشتر گوێ دەگرێت و فێردەبێت و ئارەزووی هاوبەشیکردنی دەبێت لەگەڵ مامۆستاکەیدا، بەرچایی پێویستە سێ پێکهاتەی سەرەکی لەخۆبگرێت برێك لەنیشاستە وەك نان یان کێك یان دانەوێڵە لەگەڵ شیر و بەرهەمەکانی کە هەریەك لەشیر و ماست و پەنیر پێویستە هەبن و لەگەڵ کۆمەڵەی میوە، پاشان هەڵبژاردەی دیکە هەیە کە دەکرێت بۆ فرەجۆری خۆراك و کردنەوەی ئارەزووی نانخواردنی بەیانیان لەسەر سفرە دابنرێت وەك هێلکە کە لەخۆراکە پێویستەکانەو یەکێکە لەپێکهاتە باشەکانی بەرچایی دروست، بەڵام بۆ سەروو بیستوپێنج ساڵ نابێت هەفتەی لەسێ هێلکە زیاتر بخورێت ئەوانەش کە کێشەی بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵی خوێنیان هەیە ئەو بەیانیە کە هێلکە دەخۆن پێویستە هەندێك خۆراکی دیکە نەخۆن بۆنموونە کە هێلکەت خوارد ئەو ڕۆژە گۆشت مەخۆ، یان کە لەبەرچاییدا هێلکەت خوارد قەیماغ مەخۆ.

بیبەر بۆ بەیانیان نەگونجاوە

بۆئەوەی تۆزێك لەڕۆتینی نانی بەیانیان بگۆڕێت کە زۆرجار تەنیا قاپێك ماست یان جۆرێك پەنیر دانراوە، دەتوانیت هێلکە بەکوڵاوی یان هێلکەو ڕۆن دابنرێت یان بەشێوازێکی دیکە هێلکە ئامادە بکەیت هەر بۆ دوو هێلکە یەك کەوچکی

زەڵاتە ئارد ئەگەر بۆر بێت باشترە دوو کەوچکی زەڵاتە شیری وشك لەگەڵ کەمێك خوێ و پیکن پاوەردا تێکەڵیان بکەیت و لەتاوەیەکی تیفاڵی تازەدا بەکەوچکێك زەیتی زەیتون بەرچاییەکی خۆش ئامادە بکەیت لەگەڵ ئەم هێلکەیەدا بەهەر جۆرێك ئامادەت کردبێت بۆ خواردن، خەیار و تەماتە و گێزەر و زەیتون دابنێ و خوێیان پێوە مەکە لەجیاتی ئەوە لیمۆیەك یان ئاوی لیمۆ و کەوچکێك زەیتی زەیتوون بکە بەسەریاندا و بەپێی ئارەزووش دەکرێت چەند چڵێك مەعدەنووس یان نەعنا یان ریحانە یان سپێناغ لەگەڵیاندا دابنێیت، بەڵام سەوزەی دیکە وەك کەوەر یان تەرەتیزە یان بیبەر بۆ بەیانیان نەگونجاوە. هەروەها دەکرێت هەفتەی دوو بۆ سێ جار لەگەڵ بەرچاییدا شۆربا یان سوپێکی وەك نیسك یان برنجی وردکراو و گێزەر ئامادە بکەیت، هەر لەگەڵ بەرچاییدا هەندێك کەس ئارەزووی تاعین یان راشی و دۆشاوی خورما دەکەن ئەمانە بەهای خۆراکییان بەرزە، سوودییان هەیە لەبەرئەوەی پێکهاتەی سەرەکی دروستکردنییان رووەکییە، بەڵام نابێت زیادەرۆیی بکرێت لەخواردنییان لەبەر کێشەی قەڵەوی، چونکە دەوڵەمەندن بەرۆنی رووەکی و برێکی زۆر لەشەکر.

لەهەندێك شوێنیش پاقلەی کوڵاو یان شێلمی کوڵاو لەگەڵ بەرچاییدا دادەنرێت کە ئەمانیش سوودی خۆیان هەیە، هەروەها خواردنی کونجی بەتەنیا یان بەکارهێنانی لەدروستکردنی نان و سەموندا زۆر بەسوودە و کۆمەڵێك ماددەی خۆراکی گرنگی تێدایە کە یەکێك لەکاریگەرییەکانی دواخستنی پیربوون و بەهێزکردنی توانای سێکسی پیاوە.

شیر خواردنەوەیەکی پێویست

شیر بەخۆراکێکی تێروتەواو دادەنرێت، چونکە هەریەك لەپرۆتین و چەوری و شەکری شیر و کانزاکانی تیادایە لەگەڵ زۆربەی ڤیتامینەکان، بەڵام ناکرێت بۆ دەستکەوتنی ڤیتامینەکان پشت بەشیر ببەسترێت، چونکە بەگەرمی ڤیتامینەکان لەناو دەچن واباشە بۆ منداڵانی بچووك کە شیری تەریان بۆ دەکوڵێنن یان شیری وشکیان پێدەدەن بەبەردەوام ئاوی میوەیان پێبدرێت کە دەوڵەمەندە بەڤیتامینەکان تا گەشە بەدروستی بەرێوەبچێت و بەرگرییان دژی تووشبوونی نەخۆشییەکان هەبێت.

شایەنی باسە هەرچەندە شیر بەردەوام و بەدرێژایی وەرزەکان پێویستە بخورێتەوە، بەڵام ئەگەر نەتتوانی خواردنەوەی شیر بکەیت بەبەشێك لەبەرنامەی خۆراکیت، ئەوا بەلایەنی کەمەوە لەوەرزی پایزەوە تا کۆتایی زستان بیخۆرەوە، چونکە رۆژانە خواردنەوەی پەرداخێك بۆ دوو پەرداخ شیر بەرگری لەش دژی نەخۆشییەکانی زستان وەك سەرمابوون و هەڵامەت و ئەنفلۆنزا، بەهێز دەکات تەنانەت لەو بارانەشدا ئەگەر تووش بیت بەسووکی تووش دەبیت و زوو چاکدەبیتەوە ئەگەر بەلایەنی کەمەوە سێ مانگ بەردەوام رۆژانە شیرت خواردبێتەوە.

ئاگات لەجۆری ئەو شیرە بێت کە دەیکریت لەرووی مێژووی بەسەرچوونی و جۆرەکەی جۆری باش بێت، چونکە هەندێجار شیری وشك ساختەی تێدا دەکرێت لەرێی تێکەڵ کردنی ماددەی دیکەی وەك نیشاستە، ئارد، جیلاتین، یان هەندێك ماددەی رەنگداری وەك دکستورین واتە شەکری سووتاو یان ماددەی رەنگداری دەستکردی وەك کالانوتو تێدەکەن کە زیانی نییە، بەڵام ئەگەر بۆیەکانی ئەنیلین بەکاربێت ئەوا زۆر خراپە، چونکە ژەهراوییە و نابێت بەهیچ شێوەیەك و بەهیچ برێك بەکاربێت وێرای بەکارهێنانی هەندێك ماددەی پارێزەری وەك بیکاربۆناتی سۆدیۆم یان بۆرکس یان فۆرماڵدهین یان ترشی سلسیك کە لایەنە تەندروستییەکانی سەرجەم وڵاتانی دنیا قەدەغەیان کردووە، چونکە مەترسی هەیە بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ.

بۆ ئەوەی خوادنەوەی شیر بکەیت بەبەشێك لەنەریتی رۆژانە هەوڵبدە کاتێکی تایبەتی بۆ خواردنەوەی شیر دیاری بکەیت کە مەرج نییە تەنیا بەیانیان بێت و لەگەڵ بەرچاییدا، چونکە زۆر کەس هەن دەڵێن ئەگەر پەرداخێك شیر بخۆینەوە، هیچی دیکەمان بۆ ناخورێت، دەکرێت شەوان بەر لەخەوتن پەرداخێك شیر بخۆیتەوەو لەجیاتی شەکر یەك کەوچك هەنگوینی تێبکەیت، یان کە بەیانیان لەخەو هەڵدەستیت و ئەگەر کاتت هەبوو بەشێنەیی نان بخۆیت سەرەتا پەرداخێك شیر بخۆرەوە، بەڵام لەم کاتەدا پێویستە پەرداخە شیرەکە کەم کەم بخۆیتەوە، چونکە گەدە بەتاڵە و بەکاریگەری ترشەڵۆکی گەدە راستەوخۆ شیرەکە تۆپەڵ دەبێت و لەوانەیە هەندێك کەس هەست بکەن گەدەیان قورس دەبێت، سەرباری ئەم دوو پەرداخە شیرە کە ئەگەر بکرێت هەردوو جارەکە

بخورێتەوە دەتوانیت بۆئەوەی ڕۆژانە بڕی پێویست لەشیر دەستبکەوێت بەیانیان لەجیاتی ئەوەی قاوەکەت بەئاو بگریتەوە، بەشیر بیگرەوە، هەروەها شیر لەکێک و ئیشی هەویر و ئامادەکردنی نان و سەموندا بەکاربێنە و کاتێك شۆربای سپیش وەك ژەمە خواردنێکی سووك بۆ ئێواران یان وەك بەشێك لەو خۆراکانە ئامادەکەیت کە پێش ژەمە نان خواردنی سەرەکی پێشکەش دەکرێت دیسانەوە شیر بەکاربێنە لەجیاتی کرێمی سپی، چونکە شیرەکە وەك کرێمەکە تامی خۆش دەکات، بەڵام ئەوەندە زیانی نییە، بەڵکو بەهای خۆراکی شۆرباکە یان سووپەکە بەرزدەکاتەوە، دەکرێت لەئامادەکردنی ساس و هەندێك سووکە خۆراکی دیکەدا دیسانەوە شیر بەکاربێنیت، لەنێوان ژەمەکاندا کە هەست بەبرسێتی دەکەیت پەرداخێك شیری سارد لەگەڵ پارچەیەك سەمون یان نانی بۆر یان نانی جۆ برسێتیت ناهێڵێت و کاریش ناکاتە سەر ژەمە خواردنە سەرەکییەکەت یان دەکرێت کوپێك ماست لەجیاتی شیرەکە بخۆیت، بۆ منداڵانیش دەتوانیت پەرداخێك شیر بێنیت و کۆکۆپەسی بۆ تێبکەیت کە بریتییە لەپارچەی یان وردەی برنج یان گەنمەشامی داپۆشراو بەشوکولاتەو بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە و دەکرێت منداڵان لەکاتی سەعیکردندا ڕۆژی دوو بۆ سێ جار ئەمە بخۆن، یان شیری سارد ئاوی میوە یان مۆزێك ورد ورد بکەیت تێکەڵی بکەیت یان لەگەڵ کەمێك شوکولاتەدا بیخۆنەوە، نەك هەر منداڵ و هەرزەکاران گەورەکانیش دەتوانن شیر و شوکولاتە پێکەوە بخۆنەوە یان شوکولاتە بەتەنیا وەك یەکێك لەپێکهاتەکانی بەرچایی دەتوانیت ئەو شوکولاتەیە بەکاربێنیت کە لەناو شوشەدایە و بەکەوچك دەردەهێنرێت بۆ بەرچایی بەیانیان و پارچەیەك نانی توست یان سەموون بێنە و کەوچکێك شوکولاتە تا جۆری شوکولاتەکە تۆختر بێت سوودی زیاترە، بەدەمی چەقۆیەك بەسەریاندا بلاَبکەرەوە و پارچەیەکی دیکە توست یان سەموون بخەرە سەری، بۆیە شوکولاتەی تۆخ باشترە، چونکە ئاماژەیە بۆئەوەی کە لەگەڵ شیردا تێکەڵ نەکراوە واتە خەستییەکەی بەهۆی شیرەوە ڕوونەکراوەتەوە، ئەم شوکولاتە تۆخە بۆ سوری خوێن زۆر بەسوودە و دڵ و بۆرییەکانی لەنەخۆشی و کێشە باوەکان دەپارێزێت، چونکە یارمەتی خاوبوونەوەی خوێنبەرەکان دەدات تا بەئاسانی خوێنییان پیادا بڕوات، هۆکاری ئەمەش بۆئەوە دەگەڕێتەوە شوکولاتەی تۆخ بەماددەی فلاڤۆنید دەوڵەمەندە کە کاردەکات بۆ فراوانکردنی لولەکانی خوێن و ڕێژەی ئۆکسان لەخوێندا دادەبەزێنێت و بەمەش جەستە زیاتر بەرهەڵستی زیان پێکەوتن و تێکچوونی خانەکان دەکات، لەبەرئەوە واباشە خۆمان ڕابهێنین بەدەر لەخواردنی شوکولاتە لەگەڵ بەرچاییدا، ڕۆژانە کاتێك ئارەزووی خواردنی شیرینی دەکەین لەجیاتی خواردنی پاقلاوە یان برمەیەکی شیرین و پڕ لەچەوری زەرەرمەند چەند پارچەیەکی بچوك لەشوکولاتەیەکی تۆخ بخۆین، بەڵام ناکرێت لەخواردنیدا زیادەڕۆیی بکەین، چونکە بەدڵنیایی کێشەی قەڵەویمان بۆ دروست دەکات و بڕی ڕێگەپێدراو کە زامنی کاریگەری

باشمان بۆ دەکات و زیانی نابێت بۆ سەرکێشمان تەنیا دە بۆ پانزە گرامە لەڕۆژێکدا، بەهەمان شێوە هەریەکە لەگوێز و بادەم و بوندق و فستق و هەنگوینیش ئەگەر بەبڕی زۆر خوران لەگەڵ ئەوەشدا کە سوودەکانیان زۆرن، بەڵام دووچاری کێش زۆریشمان دەکەن.

هەر بۆ دەستکەوتنی بڕێك شیرینی ئەگەر لەوانە بوویت حەز لەشیرینی کرد دەتوانیت دوای بەرچایی دوو بۆ سێ دەنك خورما بخۆیت یان بەر لەدەستپێکردنی بەرچایی واتە بەسکی ناشتا هەر بەسوودە بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کێشەی جگەریان هەیە، چونکە جگەر بەهێز دەکات و ماددەی خۆراکی باش بەجەستە دەبەخشێت و ئەو کەسانەش کە کرمییان هەیە هەر بەو شێوەیە بیخۆن سوودی لێوەردەگرن و لەماوەیەکی کەمدا ئەو کرمانە فڕێ دەدەن.

خورما هەر جۆرێکی بێت

خورما هەر جۆرێکی بێت هەر بەسوودە بەتەڕی و تازەیی بێت یان لەجۆری خورمای وشك بێت، پڕە لەڤیتامین A و B1 و B2 و C و کانزاکانی وەك ئاسن و فۆسفۆر و پۆتاسیۆم و گۆگرد و مەنگەنیز و کالسیۆم و مەگنسیۆم و کلۆرین، هەروەها دەرکەوتووە پارێزگاری لەتەڕی و بڕی چاو و بریسکە و شەوقی ناو چاو دەکات و نایەڵێت چاو بەقووڵدا بچێت و ڕێگرە لەلێڵبوونی بینایی، چونکە توانای بینین بەهێز دەکات وێڕای توانای بیستن، خورما مێشك هێور دەکاتەوە و مرۆڤ لەهەستکردن بەدڵەڕاوکێ و نائارامی ڕزگاردەکات و ڕژێنی دەرەقی چالاك دەکات و لوولەکانی خوێن نەرم دەکات، ڕیخۆڵەکانیش تەڕ دەکاتەوە و جگەر و گورچیلە خاوێن دەکاتەوە، لەوەرزی زستانیشدا بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی کۆکە بوون و بەڵغەمیان هەیە و بەدەست هەوی سەرسنگەوە دەناڵێنن دەتوانن چەند دەنکێك خورما بکەنە ئاوەوە و دوایی ئەو ئاوە بخۆنەوە ئەم ڕێگایە بۆ ئەو کەسانەش باشە کە بەردی گورچیلە و زراویان هەیە و ئەوانەش کە تووشی مایەسیری بوون وێڕای کاریگەری خورما بۆ سەر چالاککردنی توانای سێکسی.

شیر لەگەڵ ئەوەشدا کە خۆی یەکێکە لەپێکهاتەکانی بەرچایی دروست هاوکات زۆرێك لەپێکهاتەکانی دیکەی بەرچاییش هەر لەشیر دروستدەکرێن وەك جۆرەکانی پەنیر و ماست و قەیماغ و کەرە، کە ئەمانە هەموویان کۆمەڵێك ماددەی زۆریان تێدایە و لەش سوودیان لێوەردەگرێت یەکێك لەو مادادانە کالسیۆمە کە زۆرجار وا دەزانین گرنگی کالسیۆم تەنیا بۆ تەندروستی ددان و بەهێزبوونی ئێسکەکانە کە ئەم دووانە گومانی تێدا نییە، بەڵام کالسیۆم چەندەها ڕۆڵی دیکە لەجەستەدا دەبینێت وەك کاریگەری بۆ سەر کرداری گەشەکردنی دروست لەمنداڵ و هەرزەکاردا هەروەها جوڵەی ماسولکە و دەمارەکان باش دەکات و یارمەتیدەر دەبێت لەگواستنەوەی وەلامدانەوەی دەمارەکان و هێورکردنەوەی کۆئەندامی دەمار، سەرباری ڕۆڵی لەبەرهەڵستیکردنی لەمەیینی خوێن و هەست کردن بەخەمۆکی و دڵەڕاوکێ و خەوزڕان و کاریگەریشی هەیە بۆ سەر کرژبوونی

ماسولکەکان، لەسەروو ئەمانەشەوە کالسیۆم لەپاراستنی دروستی پەردەی خانەکاندا زۆر گرنگە.

چەند لێکۆڵینەوەیەکیش ئەوەیان سەلماندووە کالسیۆم یارمەتیدەر دەبێت لەچارەسەرکردنی ناهاوسەنگی کۆلۆن، لەبەر هەموو ئەمانە پێویستە کار بەو تێروانینە هەڵەیە نەکەین کە پێی وایە شیر تەنیا بۆ منداڵ و ژنان پێویستە، چونکە خواردنەوەی شیر بۆ هەموو ئەندامانی خێزان پێویستە بۆ پاراستنی تەندروستی گشتی جەستەو گەشەی دروست، بەڵام نکوڵی لەوە ناکرێت ژن هەردەبێت بەبڕی پێویست کە نابێت رۆژانە لەسێ پەرداخ کەمتر بێت بخواتەوە تا کالیسیۆم بەبڕی باش خەزن بکات و لەتەمەنی نائومێدیدا تووشی فشەڵ بوونی ئێسك نەبێت کە حاڵەتێکی باوە لەو تەمەنەدا و بەبچوکترین زەبر یان لاربوونەوەی قاچ تووشی درزبردنی ئێسك دەبن.

هەموو جۆرەکانی پەنیر

هەموو جۆرەکانی پەنیر لەبەرچاییدا دەخورێن و زۆر بەسوودیشن، دەتوانیت بەپێی ئارەزووی خۆت چەند جۆرێك هەڵبژێریت وا باشە بەلایەنی کەمەوە دوو بۆ سێ جۆر پەنیر لەبەفرگرەکەدا هەبێت، چونکە رۆژانە خواردنی یەك جۆر پەنیر تووشی بێزاریت دەکات، بەڵام نابێت جۆری پەنیرەکە لەرووی بڕی چەورییەوە فەرامۆش بکەین، چونکە بەپێی تەندروستی گشتی و تەمەن پێویستە گۆرانکاری لەهەڵبژاردنی جۆری پەنیرەکاندا بکەین هەمان تێبینیش بەسەر هەریەك لەشیرو ماستدا هاوجێ دەبن، واباشە هەریەك لەم سێ بەرچاییە بەجۆری جیاواز هەبن، چونکە ناکرێت باوکێکی پەنجا ساڵ کە کێشەی کۆلیسترۆڵی هەیە لەگەڵ منداڵێکی دە ساڵدا کە لەقۆناغی گەشەکردنی خێرادایە یەك جۆر پەنیر یان شیر یان ماست بخۆن، بەگشتی بۆ تەمەنی سەروو سی ساڵ ئەگەر کێشەی تەندروستی نەبوو شیر و بەرهەمەکانی لەجۆری کەم چەوری هەڵبژێرێت و بۆ ئەوانەش کە کێشەی تەندروستیان هەیە شیری بێ چەوری، بەڵام بۆ منداڵ و هەرزەکار شیری پڕ چەوری.

بڕی ئەو چەورییەی کە لەپەنیریشدایە بەپێی جۆری ئەو شیرەی کە پەنیرەکەی لێ دروستکراوە دەگۆرێت ئایا لەشیری پڕ چەوری یان کەم چەوری یان بێ چەوری دروستکراوە بۆنموونە پەنیرێك لەشیری بزن دروستکرابێت لەهەر 30 گرامێك، چوار گرام چەوری تێدایە لەکاتێکدا پەنیری جۆری مۆزرێلا هەر 30 گرام، شەش بۆ حەوت گرام چەوری تێدایە و پەنیری جۆری چیدەر لەهەر 30 گرام، 10 گرام چەوری تێدایە لەکاتێکدا 30 گرام لەقەیماغ، 7 بۆ 8 گرام لەچەوری تێدایە و بڕی کوپێك لەماست 8 گرام لەچەوری تێدایە.

میوە، کامیان باشن

خواردنی میوە یان دانانی چەند جۆرێك میوە لەگەڵ بەرچاییداو خۆراهێنان لەسەر خواردنی بەلایەنی کەمەوە رۆژانە دوو جۆر میوە سوودێکی زۆری هەیە بۆسەر تەندروستی گشتی، زۆرجار گوێمان لێبووە هەندێك کەس دەڵێن بەیانیان نانیش دەخۆین، بەڵام زۆر برسیمان دەبێت یان دەڵێن ئەگەر نانی بەیانی بخۆین زیاتر لەپێش نیوەرۆدا هەست بەبرسێتی دەکەین هۆکاری ئەمە بۆئەوە دەگەرێتەوە لەکاتی لەخەو هەستاندا ئاستی شەکر لەخوێندا جێگیرە کە بەرچاییەکی ئاسایی دەخۆین بەتایبەتی کاتێك تەنیا کاربۆهیدارات دەخۆین یان نان و ماستێك بەزۆر دەخۆین، پەنکریاس پاڵ دەنێت بەئەنسۆلینەوە بۆئەوەی بۆ دابەزاندنی شەکر کاربکات و بەمەش هاوسەنگی تێکدەچێت، چونکە لەبنەرەتدا ئێمە خۆراکی باشمان نەخواردووە و لەمکاتەدا هەست بەهیلاکی و شەکەتییەکی زۆر و برسێتی دەکەین، بەڵام ئەگەر بەیانیان لەگەڵ بەرچایدا دوو جۆری میوە بخۆیت، بۆنموونە وەك سێو و پرتەقاڵێك ئەوا ئەو ریشاڵانەی کە لەو دوو میوەیەدان رێگردەبن لەزوو هەستکردن بەبرسێتی دەتوانیت بەیانیان کە لەخەو هەڵدەستیت لەدوای چارەکێك یان بیست دەقیقە لەخواردنەوەی ئاوی بەیانیان کە زۆر پێویستە و هەندێك کەس نایخۆنەوە، پرتەقاڵێك یان هەر هیچ نەبێت لاڵەنگییەکی گەورە یان دووانی بچووك بخۆیت پاشان بەدوای چارەك یان بیست دەقیقەی دیکەدا بەپێی ئەوکاتەی بەیانیان لەبەردەمتدایە بەرلەوەی دەست بەکاری رۆژانەت بکەیت یان برۆیتە سەر کارەکەت نانی بەیانیت بخۆیت و بەدوایدا سێوێك بخۆیت ئەگەر راستەوخۆ پێت نەخورا دوای دە دەقیقە یان بەدەم رێگاوە یان لەناو ئۆتۆمبێلەکەتدا سێوەکەت هەر تەواو بکە و زۆر بەسوودیشە ئەگەر سێو بەقەپ بخورێت، چونکە ددان و پووکت بەهێزدەکەن وێرای سوودە زۆرەکانی دیکەی کە لێکۆڵینەوە زانستییەکان

بەدڵنیایی ئەوەیان سەلماندووە رۆژانە خواردنی سێویەك لەزۆر نەخۆشی مەترسیدارمان دەپارێزێت، چونکە سێو برێکی زۆر لەریشاڵەکانی تێدایە و رێگر دەبێت لەتووشبوون بەشێرپەنجە و نەخۆشییەکانی دڵ سەرباری ئەمانە سێو سیمای پیربوون لەرواڵەت و ناوەوەی جەستەش دوا دەخات، ئیدی بۆچی سێو ناکەیت بەیەکێك لەهەڵبژاردەکانی سیستمی خۆراکیت بەچاوپۆشین لەرەنگی سێوەکە ئایا سەوزە یان زەردە یان سوور و هەر قەبارەیەکی هەیە و هەر جۆرە سێویکە، هەر سێوێك کە کێشی سەدو بیست گرام بێت شەست بۆ حەفتا تاوزە-ی گەرمی تیادایە و رۆژانە تا سێ سێویش ئاساییە.

زۆرجار دەربارەی توێکڵی سێو پرسیار دەکرێت ئایا توێکڵەکەی لێ بکەمەوە یان بەتوێکڵەوە باشترە؟ بێگومان سێو نەك بەتوێکڵەوە باشترە، بەڵکو ئەگەر توێکڵەکەی لێ بکەیتەوە ئەوا لەبەشێکی زۆری سوودی سێو بێبەش دەبیت، چونکە دەرکەوتووە لەسەدا حەفتاو پێنجی ریشاڵ و ماددە دژە ئۆکسان و ڤیتۆکیمیاییەکان لەتوێکڵی دەرەوەیدا هەن و کە ئەو ماددانە رۆڵی کاریگەرو سەرەکی لەسوودی گەورەی سێو دەبینن.

لەبەرچاییدا جگە لەسێو و پرتەقاڵ هەموو جۆرەکانی دیکەی میوە بەپێی بوونیان لەماڵەوە و بەپێی وەرزەکان بەسوودن لەناویاندا شلیك زۆر باشە لەگەڵ مۆز بەتایبەتی ئەمەی دووەمیان بۆ منداڵ و هەرزەکاران، هەرچەندە بۆ گەورەش هیچ زیانێکی نییە، هەروەها کێویی و گێزەر و ترێ بەتایبەتی ترێ هەر جۆرێکی بێت سوودەکانی لەژماردن نایەن ئەگەر توانیت رۆژانە برێك ترێ بخۆیت ئەوا زامنی تازەکردنەوەی خانەکانی لەش دەکەیت، دەتوانیت لەکاتی نەبووندا مێوژ یان بەشێوەی شەربەت یان شەراب بیخۆیت، بەڵام بەگشتی ناکرێت خواردنی فەرامۆش بکرێت، تەنانەت لەوڵاتە پێشکەوتووەکانی وەك ئەمریکا کراوە بەجۆرێك لەکەپسول بێ هیچ ماددەیەکی کیمیایی و رۆژانە وەك پێویستییەك بەکاریدەهێنن بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە لەبەر هەر هۆیەك بێت ناتوانن ترێ بخۆن.

ئەگەر لەو کەسانەی کە حەز بەشیرینی دەکەیت لەگەڵ بەرچاییدا ئەوا هەنگوین و جۆرەکانی مرەبا لەگەڵ بەرچاییدا دابنێ لەجیاتی شیرینی یان ئیشی هەویر بەتایبەتی ئەوانەی کە لەبازاردا دەفرۆشرێن لەگەڵیاندا ئەگەر حەز لەهەنجیری شیرین دەکەیت ئەوا زۆر بەسوودە و لەزستانیشدا دەتوانیت هەنجیری وشك بخۆیت کە زۆر دەوڵەمەندە بەکۆمەڵێك ماددەی بەسوود بۆ جەستەو تەندروستی.

خواردنەوەی ئاوی میوەش واتە دروست کردنی شەربەت بەدەستی خۆت هەر بەسوودە بەتایبەتی ئەگەر میوەکەت هەمووی کرد بەشەربەت لەئامێری کارەباییدا، بەڵام کاتێك تەنیا ئاوی میوەکە بەدەست دەگوشیت ئەوا لەبەشێك ماددەی وەك ریشاڵەکانی بێبەش دەبێت.

ئەو کەسانەی قەڵەون

لەدوای تەمەنی چل ساڵییەوە مرۆڤ دووچاری هەندێك کێشەی تەندروستی دەبێت کە پەیوەندی راستەوخۆیان بەسیستمی خۆراکی ئەو کەسەوە هەیە هەر لەمنداڵییەوە تا ئەو تەمەنە، ئاسایی ئەو ژەمە خۆراکانەی دەیانخۆین بەنانی بەیانیان دەست پێدەکات کە نادروستی ئەم ژەمە یان فەرامۆشکردنی دواتر لەتەمەنی چل ساڵی بەرەو ژوور زەبری کاریگەر لەتەندروستیمان دەدەن، بۆنموونە ئەو کەسانەی قەڵەون نانی بەیانیان پشتگوێ دەخەن بەبەهانەی قەڵەوی یان ریجیم کردنەوە کە ئەمە هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە ئاسایی کەسێك ئەگەر نانی بەیانیان نەخوات واتە نزیکەی 15-13 سەعات تێدەپەرێت بەسەر گەدەی بەتاڵیدا کاتێك نانی نیوەرۆ دەخوات بێگومان ناچار دەبێت زیاتر بخوات و هەست دەکات بەهیچ تێرنابێت، هەندێك کەسیش کە بەبەهانەی نەبوونی کات یان نەبوونی ئارەزوویان بۆ نانی بەیانییان ئەم ژەمە گرنگە فەرامۆش دەکەن تادەگەنە کاتی نانخواردنی نیوەرۆ جۆرەها نوقوڵ و شیرینی و بسکیت و ساردی و شەربەتی دەستکرد دەخۆنەوە کە گشتیان کاریگەری خراپیان هەیە بۆسەر تەندروستی و زۆریان کێشی لەش زیاد دەکەن واتە تەنیا بۆماوەیەکی کاتی هەستی برسێتی ناهێڵن ئەگەرنا هیچ سوودێکی خۆراکی بەجەستە نابەخشن.

هەندێك کەسیش هەن بەیانیان تەنیا قاوەیەکی تاڵ یان چایەکی کەم شەکر دەخۆنەوە ئەمەش دروست نییە، چونکە ئەو کافاینەی تیایاندایە رێگە دەگرێت لەمژینی کالیسیۆم لەلایەن جەستەوە و ئەم کاریگەرییەی چاو و قاوە بۆ هەموو کاتەکانی دیکە لەرۆژەکەدا هەر راستەو نابێت زیادەرۆیی

لەخواردنەوەیاندا بکرێت، دەتوانیت چای سەوز بخۆیتەوە کە ڕۆژی چوار بۆ پێنج کوپ ڕێگەی پێدراوە و بەباشترین خواردنەوە دادەنرێت و هۆکارێکی باشیشە بۆدابەزینی کێش و توانەوەی چەوری و ئاستی کۆلیسترۆڵ لەخوێندا دادەبەزێنێت و پارێزگاری لەتەندروستی دڵ و دەماخ دەکات و لەتووشبوون بەجەڵتە دەیانپارێزێت و تەنانەت هەندێك ڕای تۆشداری پێیان وایە هەمان کاریگەری ئیسپرینی هەیە، بەڵام ناکرێت واز لەخواردنی ئیسپرین بێنیت ئەگەر پزیشك بۆی داناویت و تەنیا چای سەوز بخۆیتەوە بۆئەو مەبەستە، دەکرێت هەردووکیان بکەیت.

ئەگەر بتوانین هەرهیچ نەبێت بەیانیان لەجیاتی چای ئاسایی چای سەوز بخۆینەوە ئەوا زەخیرەیەکی تەندروستی باش بۆ خۆمان کۆدەکەینەوە، چونکە چای سەوز سوودەکانی زۆرن بۆنموونە ڕێگردەبێت لەتووشبوون بەنەخۆشی شەکرە و یارمەتیدەر دەبێت لەدابەزاندنی ئاستی شەکری خوێن، وێڕای کاریگەری بۆ نەهێشتنی بۆنی ناو دەم بەتایبەتی هەندێك کەس لەبەیانیاندا یان بەدرێژایی ڕۆژەکە بۆنی دەمیان ناخۆشە، چای سەوز دەتوانێت چارەسەری ئەم حاڵەتە بکات، چونکە ئەو بەکتریایانە دەکوژێت کە لەناو دەمدا هەن و دەبنەهۆی کلۆربوونی ددان و ئەو بۆنە ناخۆشە سەرباری کاریگەرییەکەی بۆخاوێن کردنەوەی ڕیخۆڵە و ڕێگرتن لەگەشەی بەکتریای زیان بەخش و یارمەتیدانی گەشەی بەکتریا سوودبەخشەکانی ڕیخۆڵە.

بۆچی لەکاتی پێکەنیندا ددانمان دەردەخەین؟

هۆکاری دەرکەوتنی ددانەکانمان لەکاتی پێکەنیندا مشتومڕی زۆری لەسەربووە لەنێو زاناکانداو ئەگەر کەمێك بەدواداچوونی بۆبکەین دەبینین بۆسەردەمی باوباپیرەکۆنەکانمان دەگەڕێتەوە.

مرۆڤی سەرەتایی ددانەکانی دەردەخست بۆ ترساندنی دوژمنەکانی، ئەم ڕەفتارە تائێستا لەنێو مەیمون و شیردەرەکانی دیکە باوە.

لەملیۆنەها ساڵ لەمەوبەرەوە گۆڕانی فسیۆلۆژی گرنگ ڕوویداوە لەگۆڕینی کەڵبەی بەهێزو گەورە بۆ کەڵبەی بچووك و زیاتر ڕووکەشی وەك ئەو کەڵبانەی ئێستای مرۆڤ. هۆکاری یەکلاییەکەرەوەی دەرخستنی ددان ناکۆکی زۆری لەسەرە، هەندێك لەزانایانی ئەنسرۆپۆلۆژی - ئەو زانستەیە کەبەشوێن ڕەچەڵەکی مرۆڤی دێرین و پەرەسەندنیدا دەگەڕێت - لەو باوەڕەدان قەبارەی کەڵبە بەربەست بووە لەبەردەم پەرەسەندنی مێشکی مرۆڤ و گەورەبوونی، لەکاتێکدا هەندێك زانای دیکە واگریمانەی دەکەن ئەو ئامرازانەی مرۆڤی سەرەتایی بەکاریهێناون و ئەو خۆراکانەی کە لەسیستمی خۆراکیدا پشتی پێ بەستوون یارمەتیدەربوون لەگەشەکردنی کەڵبەکانی بەتیژی و دەرکەوتنی، بەڵام لەگەڵ پەرەسەندنی تواناکانی مرۆڤدا باوباپیرە کۆنەکانمان فێربوون گۆچان یان بەرد بەکاربێنن لەجیاتی ئەوەی کەڵبەکانیان پیشان بدەن بۆدورخستنەوەی مەترسی لەخۆیان و ئەو ڕەفتارە لەکۆندا تۆقێنەربووە، بەڵام لەدواییدا بوو بەئامرازێکی سادەی هەڕەشە کردن لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی دوژمندا. زانایانی ئەنسرۆپۆلۆژی لەو باوەڕەدان لەگەڵ پەرەسەندنی زماندا بەئاگایی مرۆڤ بەشێوەیەکی زیاتر لەسەر دەم چڕ بۆوە لەکاتی قسەکردندا و ئەم بایەخپێدانە زیادەیەش بووەهۆی بەرزکردنەوەی بایەخی گوزارشتەکانی ڕووخسارو لێرەوە نەریتی دەرکەوتنی ددان لەکاتی زەردەخەنەدا لەدایك بووە.

دوای 91 ساڵ بکوژە گەورەکە، گەڕایەوە

د. نەرمین کەمال ئەمین

لەنزیك کۆتایی هاتنی نیوەی یەکەمی ساڵی 2009 جیهان ڕووبەڕووی دۆخێکی تەندروستی مەترسیدار بۆوە، بەهۆی بڵاوبوونەوەی جۆرێکی نوێ لەئەنفلۆنزا کە لەماوەی کەمتر لەمانگێکدا وەك پەتایەکی جیهانی تەشەنەی کرد، پەتای ئەنفلۆنزای بەراز لەنێو مرۆڤدا ئەمجارەیان دوای نەوەد و یەك ساڵ وەك مێردەزمەیەکی ترسناك گەڕایەوە و بووە هۆی لەناوبردنی ژمارەیەك زۆر لەو کەسانەی کە تووشی بوون و لەگەشتی گەڕانەوەیدا سەرەتا لەفبرایەری 2009 دا لەمەکسیك هەڵوێستەی کردو ژمارەیەکی زۆر بەدەست نیشانە توندەکانی کۆئەندامی هەناسەوە ناڵاندنیان و ئەم نەخۆشییە کە نەدەزانرا لەکوێوە هاتووە، بووە هۆی گیان لەدەستدانی منداڵێکی چوار ساڵان و ئەم قوربانییە بووە یەکەمین حاڵەتی مردن بەهۆی ئەنفلۆنزای بەرازەوە، بەڵام مردنی ئەم منداڵە بەم نەخۆشییەوە پەیوەست نەکرا تاکۆتایی مانگی مارسی 2009 و پاشان لەڕۆژی 24/4/2009 حاڵەتی جەختلێکراو بەم نەخۆشییە لەچل دەوڵەتی جیهان تۆمار کرا کە زۆربەی کیشوەرەکانی جیهانی گرتەوە و لەو وڵاتانەی پەتاکەی تیادا بڵاوبۆوە مەکسیك لەڕیزبەندی یەکەمدا بوو پاشان وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.

بەمشێوەیە ئەم پەتایە بەخێراییەکی چاوەڕواننەکراو بڵاوبۆوە و تەنانەت ڕێکخراوی جیهانی لەڕۆژی 29/4/2009 دا جەختی لەوە کرد پەتای ئەنفلۆنزای بەراز گەیشتۆتە قۆناغی پێنج واتە ڤایرۆسەکە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگوێزرێتەوەو دەبێتەهۆی تووشبوون بەهەمان ئەو نەخۆشییە لەدوو وڵاتی هەمان ناوچەدا.

مێژووی لەدایکبوونی

هەندێك لەزانایان وا گریمانە دەکەن یەکەمین پەتای ئەنفلۆنزای بەراز لەنێو مرۆڤدا لەساڵی 1918 دا بڵاوبۆتەوەو لەکۆتایی ئەو ساڵەدا ئەم پەتایە ژمارەیەکی زۆری خەڵکی لەناو بردووە و بەئەنفلۆنزای ئیسپانی ناوی دەرکرد، چونکە یەکەمین دەوڵەت بوو کە سەرەتای بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکەی ڕاگەیاند لەکاتێکدا زۆرێك لەدەوڵەتانی دیکە بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکەیان لەبەر هۆکاری ستراتیژیی سەربازی شاردەوە، لەکاتێکدا یەکەمین حاڵەتی تووشبوون لەیەکێك لەسەربازگەکانی دەرەوەی شاری بۆستنی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا تۆمار کرا کە لەوێ گەنجە سەربازەکان مەشقی جەنگییان پێدەکرا، هەر لەوێ و لەبەشی نۆژداری سەربازگەکە پشکنین بۆ ئەو سەربازە کرا کە پلەی گەرمی لەشی بەرز بوو، هەروەها نیشانەکانی بێهۆشی لەسەر دەرکەوتبوو، بەڵام حاڵەتەکەی بەهەوکردنی ڤایرۆسی مێشك دەست نیشان کرا کە لەسەربازگەکانی ئامادەکردنی سەربازاندا باو بوو، بەڵام پزیشکەکان بۆ ڕۆژی دوایی تووشی سەرسامی بوون کاتێك بینیان هەمان نیشانەکانی ئەو سەربازەی پێشوو لەدوانزە سەربازی دیکەدا دەرکەوتووە کە تا-ی توندیان هەبوو، هەروەها خەریك بوو دەخنکان و جەستەیان شین دەچۆوە کە ئەم حاڵەتە وەك زەنگێکی مەترسیدار وابوو بۆ لەکارکەوتنی سییەکان، لەو سەربازگەیەدا باری کتوپڕی ڕاگەیاندراو ژمارەی تووشبووانیش بەنیشانەی هاوشێوە لەبەرزبوونەوەدا بوون و ژمارەیان گەیشتە حەوت سەد سەرباز و لەماوەی تەنیا چوار ڕۆژدا سێ بەشی ئەو سەربازانە گیانیان لەدەستداو هەمووشیان گەنج بوون، ئەم نەهامەتییە بەردەوام بوو تا کۆتایی ئەو مانگە واتە کۆتایی مانگی سێپتەمبەری ساڵی 1918 زیاتر لەدوانزە هەزار سەرباز لەناو سەربازگەی بۆستن کە ژمارەی خۆیان چل و پێنج هەزار سەرباز بوو، تووشبوون، لەماوەی چەند ڕۆژێکی کەمدا سێ بەشی تووشبووان گیانیان لەدەستدا و هەواڵی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە مەترسیدارە بڵاوبۆوەو سەرکردە سەربازییەکانیش هەواڵەکەیان دەشاردەوە.

لەڕاستیدا کاتێك ئیسپانیا هەواڵی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییەی ڕاگەیاند چەند هەفتەیەك بوو لەئەمریکا بڵاو بووبۆوەو ئەم پەتا کوشندەیە بەخێرایی زۆربەی وڵاتانی ئەوروپی گرتەوە و زۆربەی لەپایزی 1918 ەوە بۆ سەرەتای ساڵی 1919 بوو، ئەوەی جێگەی سەرسوڕمانە ئەم پەتایە لەجەمسەری باکور لەئالاسکا بڵاوبۆوە و ئەم ڤایرۆسە کوشندەیە هەرچی سنووری سیاسی و جوگرافی هەیە تێیپەڕاند و ئەمەش بایەخی زانستی خۆی هەیە، مێژوو دەیگێڕێتەوە سەرجەم خەڵکی لادێی بریفج میشان لەئالاسکا کە ژیانیان لەسەر ڕاوکردن بەند بوو لەماوەی لەنێوان پانزە بۆ بیستی نۆڤەمبەری ساڵی 1918 گیانیان لەدەستداو لەڕۆژێکی دژواردا قەشەی یەکێك لەکڵێسەکانی ناوچەکە ئاماژەیەکی بۆ هێزە ئەمریکییە نزیکەکان ڕەوانە کرد و تیایدا داوای یارمەتی کرد بۆ کفن و دفن کردنی سەرجەم دانیشتووانی ئەو لادێ داماوە بەژن و پیاو و

منداڵەوە لەگۆڕستانێکی بەکۆمەڵدا لەسەر زەوییەکی بەفرین کە خاك و خۆڵی ئەو گوندە بەفرێکی هەمیشەیی بەسەرەوە بوو.

پاشان ساڵانێکی دیکە تێپەڕین و لەهاوینی ساڵی 1951دا لەدوای تێپەڕینی سێ دەیە بەسەر رووداوی ئەو مردنە بەکۆمەڵە لەو لادێیەی ئالاسکادا ڕوویدا وەفدێکی زانستی لەزانکۆی ئیوای ئەمریکی سەردانی ئالاسکا دەکەن و لەنێویاندا گەنجێکی تەمەن مندالْ دەبێت کە بەرەچەڵەك سویدی بووە بەناوی جۆهان هالتن و لەساڵی 1949 دا بۆ خوێندنی بواری مایکرۆبایۆلۆژی ڕوو لەزانکۆی ناوبراو دەکات، بەڕێکەوت وەفدەکە سەردانی گۆڕە بەکۆمەڵەکەی دانیشتوانی لادێکە دەکەن و دوو شایەتحالْ باسی ئەو کارەساتەی ساڵی 1918 دەکەن و جۆهانی گەنج زۆر کاریگەر دەبێت بەڕووداوەکە و بڕیار دەدات توێژینەوەی لەسەر بکات بۆ ئاشکراکردنی نهێنی ئەو بکوژە ترسناکەی لەماوەی تەنیا چوار مانگدا زیاتر لەحەفتا ملیۆن کەسی کوشتووە.

لەبەر هەر هۆیەك بێت دیاریکردنی ناسنامەی ئەم بکوژە ترسناکە دواکەوت تا لەسەرەتای نەوەدەکاندا و بەدیاریکراوی لەساڵی 1991 دا تیمێکی پزیشکی بەشی ڤایرۆس لەزانکۆی واشنتۆن بەهاوکاری لەگەڵ دامەزراوەی نۆژداری سەربازیدا پرۆتۆکۆلێکی سەربازی مۆر دەکەن بۆ گەڕان بەشوێن ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای ساڵی 1918و هەوڵدان بۆ گەڕانەوەی بۆ ژیان و ئەنجامدانی تاقیکردنەوە لەسەری بەهۆی ئەو هۆکارە زانستی و تەکنیکییە نوێیانەی لەڕابردوودا نەبوون، ئەویش لەپێناوی ئاشکراکردنی نهێنییەکانی ئەم ڤایرۆسە نەفرەت لێکراوە کە چۆن لەماوەی چاو تروکانێکدا ڕۆحی ملیۆنەها کەسی ڕاوکرد، سەرۆکی تیمەکە پرۆفیسۆر جفری توبنبرگربوو کە مامۆستای بەشی مایکرۆبایۆلۆژی زانکۆی ناوبراو بوو، ئەوکاتە لەمبارەیەوە ڕایگەیاند: پلانێکی زانستی وردو سەرڕاپاگیرمان بۆ لێکۆڵینەوە لەخەسڵەتەکانی ئەم ڤایرۆسە داناوە، بەڵام لەکوێ ئەم بکوژە گەورەیە بدۆزینەوە لەکاتێکدا هەشت دەیە بەسەریدا تێپەڕیووە؟ چەند ساڵێك توێژینەوەکەمان لەسەر ئەم ڤایرۆسە بەردەوام بوو، تا چەند سەمپڵێکمان دەستکەوت کە لەفۆرمالیندا پارێزراو بوون و تایبەت بوون بەتاقیگە سەربازییەکانی ئەمریکا و لەلاشەی هەندێك لەو سەربازە تووشبووانەوە وەرگیرابوون، لەدوای هەوڵ و کۆششێکی زۆر توانیمان

چەند بەشێك لەڤایرۆسەکەمان دەست بکەوێت و ئەمەش تووشــی نائومێدی کردین، بەڵام تووشی سەرسامییەکی زۆر بووین کاتێــك هاوکارمان جۆهان هالتنی زانا ڤایرۆســەکەی بەتەواوی پێشــکەش کردین، بەڵام ئەمە چۆن روویدا؟

جۆهانی پرۆفیسۆر ئەو گەشتەی بیردەکەوێتــەوە کە بەر لەچل ســاڵ بۆ لادێیەکــی ئالاســکا کردوویەتی کە ئەوکاتە هێشــتا خوێندکار بووە و ئەو گــۆرە بەکۆمەڵە دێتەوە یادی کــە لەبەفــردا ونبووە و بــیر لەوە دەکاتەوە دەشێت پاراستنی لاشەی مردووەکان لەو بەفرەدا کە بەفرێکی هەمیشــەییە و بەدرێژایــی ســاڵ ناتوێتــەوە دەشــێت بەدرێژایی ئەو هەموو ساڵە ڤایرۆسەکەش مابێتەوە، جۆهانی پرۆفیسۆر ئەمجارەیان خۆی بەتەنیا بۆ هەمــان لادێ دەگەڕێتەوە لەکاتێکــدا کە تەمەنــی حەفتاو یەك ســاڵە، مۆڵەت لەئەنجومەنی ناوخۆی لادێکە وەردەگرێت بــۆ هەڵدانەوەی گۆرە بەکۆمەڵەکە و لاشــەی ژنێکی قەڵــەو هەڵدەبژێرێت بۆ ئەوەی چەند بەشێکی لەسییەکانی دەست بکەوێت کە دەشێت ڤایرۆسەکەی بەمتبوویی تیادا مابێتــەوە و پێی وابوو چەوری جەستەی ئەو ژنەو ئەو سەرما و بەفرە بەردەوامــە پارێزگــاری لەمانەوەی شانەی سییەکان کردووە و بەراستیش هەروابوو لەرێی سییەکانی ئەو ژنەوە توانی ڤایرۆســی نەخۆشــییەکە جیا بکاتەوە و بۆ هاورێکانی بنێرێت.

زیندووکردنەوەی بکوژە گەورەکە

بــۆ یەکەمــین جــار لەمێژووی مرۆڤایەتیــداو لەســاڵی 1997داو بەرێگەیەکــی نــوێ ئەو ڤایرۆســە جیاکرایــەوەو رەوانــەی تاقیگــەی پێشــکەوتوو کرا تا دوای هەشتا ساڵ

توێژینەوە لەسەر نهێنی درندەیی ئەم بکوژە ئەنجام بدرێت و چۆن لەماوەیەکی کورتدا شانەکانی سی وێران دەکات و جیاوازی چییە لەگەڵ جۆرەکانی دیکەی ئەم کۆمەڵەیەدا.

تیمێکی زانستی بەراوێژکاری پرۆفیسۆر جفری توبنبرگر بۆ ماوەی چەند ساڵێك توێژینەوەیان ئەنجامداو سەرجەم ڕێگە نوێیەکانی تەکنۆلۆژییان لەئەندازەی بۆماوە و جینی و بایۆلۆژی بەکارهێنا، وێڕای بەکارهێنانی میدیای پاسۆلۆژی و تاقیکردنەوە لەسەر ژمارەیەك ئاژەڵی تاقیگەو توانییان ڤایرۆسێك دروست بکەن کە هەڵگری بەشی جینی جیاکراو بێت لەو ڤایرۆسە کوشندەیە بۆئەوەی بەجیا لێکۆڵینەوە لەسەر هەر بەش و خەسڵەتێکی ئەنجام بدەن و ڕاستییەکانی ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا ئاشکرا بکەن کە بەڤایرۆسی H1N1 ناسراوە و ئەنجامی توێژینەوەکانیشیان لەبڵاوکراوە زانستییەکاندا بڵاوکردۆتەوە.

باوترین ڤایرۆس کە هۆکارە بۆ تووشبوون بەڤایرۆسی ئەنفلۆنزا ئەم ڤایرۆسەیە و یەکێکە لەو ڤایرۆسانەی کە لەپەتاکەی ساڵی 1918ەوە گۆڕاوە، سەرجەم ڤایرۆسەکانی ئەم کۆمەڵەیە لەسیفەتە پێکهاتییەکاندا بەشدارن و گرنگترینییان بوونی پرۆتینی H کە پێی دەوترێت هیمۆئەگلیوتینین لەسەر ڕووی دەرەوەی ڤایرۆسەکە وەك بەشێك لەو بەرگەی کە دەوری داوە و بەرپرسە لەیەکگرتنی ڤایرۆسەکە لەگەڵ پێشوازیکەری تایبەتی لەسەر ڕووی ئەو خانانەی کە شانەکانی کۆئەندامی هەناسەیان پێکهێناوە بۆئەوەی لەدوایدا ڤایرۆسەکە ئەو خانانە ببڕێت و کە دواتر ئەو بەرازە یان ئەو مرۆڤە تووشی ئەنفلۆنزا دەکات، بەڵام دەرکەوتووە ئەو هیمۆئەگلیوتینینەی لەسەر ڕووی هەندێك گروپی ڤایرۆسەکانی دیکە هەیە وەك ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای باڵندە پێشوازیکەری تایبەتییان بەخۆیان هەیە لەسەر ڕووپۆشە خانەی ڕیخۆڵە لەباڵندە و کۆئەندامی هەناسە لەبەرازیشدا.

هەرچی پرۆتینیN-ە کە پێی دەوترێت نیورئەمینیداز لەسەر ڕووی دەرەوەی ڤایرۆسەکە هەیە وەك بەشێك لەو بەرگەی دەوری داوە ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لەبڕینی خانەی تووشبوو لەدوای کۆپیکردنی هەزارەها ڤایرۆسی دیکە لەناو خانەکەدا ئەو ڤایرۆسانە ئازاددەکات تا دەربپەڕن و بەهەزارەها خانەی دیکەی تووش بکەن، بۆ زانیاریش دەرمانی ئۆسلتامیفیر کە بەتامفیلۆ ناسراوە دژی پرۆتینی نیورئەمینیدازە.

لەڕاستیدا سێ توخمی سەرەکی لەڤایرۆسی ئەنفلۆنزا هەیە کە هەموویان خێزانی ئۆرسومیکسومیریدی کۆیان دەکاتەوە، ئەو توخمانەش ڤایرۆسی ئەنفلۆنزایA وڤایرۆسی ئەنفلۆنزایBو ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای C-یە، ترشی ناوەکی ناوکی ئەم ڤایرۆسانە RNA-یە و هەموویان بەرگیان هەیەو ڤایرۆسەکانیAدەبنەهۆی نەخۆشی لەهەریەك لەمرۆڤ و باڵندەو ئاژەڵدا، جینۆم لەهەموو ڤایرۆسەکانی ئەنفلۆنزادا لەهەشت پارچە لەRNA پێکدێت و ئەم هەشت جینە بەرپرسن لەدروستکردنی 10 یان 11 پرۆتینی ڤایرۆسی و دابەشکردنی ڤایرۆسەکانی ئەنفلۆنزا بۆ ئەم سێ گروپە پشتی بەستووە بەخەسڵەتی جینەکان و پرۆتینە ناوەکییەکان و ڤایرۆسەکانی ئەنفلۆنزای A بەپێی پرۆتینیHو پرۆتینیNناوی دەنرێت و ناوی خانە خوێکە مرۆڤ یان باڵندە یان ئاژەڵی بۆ زیاددەکرێت بۆنموونە ڤایرۆسی بەراز -H1N1ە کە ڤایرۆسی تەقلیدی بەرازە، بەڵام وەك هەر ڤایرۆسێکی دیکە ئەم ڤایرۆسەش بەردەوام لەڕووی پێکهاتە بۆماوەییەکەیی و بەرگری کردنییەوە خۆی دەگۆڕێت، بۆیە توانای ئەم ڤایرۆسانە بۆ تووشکردنی مرۆڤ و ئاژەڵ بەنەخۆشی و ئاستی بڵاوبوونەوە و توندی تووشبوون لەگۆڕانێکی بەردەوامدایە، ئەمانەش لەڕێی ڕوودانی بازدان لەجینەکاندا کە لەکاتی زیادبوونی ڤایرۆسەکان لەخانەکانی خانە خۆیدابەرهەمهێنانیان کۆنترۆڵ دەکرێت یان لەڕێی گۆڕینی جینەکان کە تیایدا ڤایرۆسەکانی زیاتر لەخانە خۆییەك وەك ڤایرۆسی مرۆڤ و ڤایرۆسی باڵندە یان بەراز ئاڵوگۆڕ ڕوودەدات و ئەمەش بواری زۆر دەدات بەفرەجۆری و مانەوەی ڤایرۆسەکانی ئەنفلۆنزا، لەبەرئەوەی ئەم پرۆتینانە جۆری زۆریان هەیە ئەگەری گونجاندن لەنێوانیاندا زۆر گەورەیە.

بەهۆی میکانیزمی دووەمەوە ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای نوێ دروست دەبێت کە پێشتر نەناسراون و مەترسی ئەم ڤایرۆسانەش لەوەدایە ئەگەر توانای تووشکردنی مرۆڤیان هەبێت ئەوا بەرگری لەش لەدژییان زۆر سنوردارە، چونکە پێشتر ڕووبەڕووی نەبۆتەوە، بەرازیش بەبۆتەقەی تێکەڵکردن دادەنرێت، چونکە دەشێت تووشی ڤایرۆسەکانی مرۆڤ و ڤایرۆسەکانی ئەنفلۆنزا و ڤایرۆسەکانی باڵندەش ببێت وێڕای تووشبوونی بەڤایرۆسەکانی خۆیشی، دەشێت لەجەستەیدا ئاڵوگۆڕکاری لەجینەکاندا لەنێو ئەم ڤایرۆسانەی ئەنفلۆنزادا لەخانەخوێ جیاوازەکاندا ڕووبدات بەتایبەتی ئەو جینانەی کە

کۆنترۆڵی پێکهاتەی هیمۆئەگلیوتینین دەکەن.

ئەمەش هۆکاری ئەو مەترسییە گەورەیە ڕوون دەکاتەوە کە باڵندە و بەراز پێکەوە بن و لەو شوێنەشدا مرۆڤ هەبێت و مامەڵەیان لەگەڵدا بکات، زۆرێك لەزانایان دەرکەوتنی ئەم ڤایرۆسی ئەنفلۆنزایەی ئێستا بۆ ئەو جۆرە دۆخە دەگێڕنەوە و پشکنینەکان ئاشکرای دەکەن ئەم ڤایرۆسەی ئێستا پێکهاتەیەکی دەگمەنە لەچوار ڤایرۆس کە دووانییان ڤایرۆسی بەرازە و یەکێکیان ڤایرۆسی باڵندە و یەکێکیان ڤایرۆسی مرۆڤە.

لێرەوە ئەوە ڕوون دەبێتەوە کە بەراز ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لەدەرکەوتنی ڤایرۆسی نوێدا، بەڵام ڕۆڵی نییە لەبڵاوبوونەوەی لەنێو خانە خوێی نوێ و کۆمەڵگاکانیان کە ئەم ڤایرۆسانە لەنێوانیاندا دەگوێزرێنەوە، وەك ئێستا کە ڤایرۆسەکە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگوێزرێتەوە، هەر بۆیە ئەم پەتایە بەو ئاراستەیەدا دەڕوات کە ناوی پەتاکە بەئەنفلۆنزای بەراز ناونەبرێت، بەڵکو پێی بوترێت ئەنفلۆنزای H1N1.

قۆناغەکانی ئاگادارکردنەوە

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی قۆناغەکانی ئاگادارکردنەوەی پەتای جیهانی ئەنفلۆنزای بۆ شەش قۆناغ دابەشکردووە کە نەخۆشییەکەی پیادا تێپەڕدەبێت، هۆکاری دیاریکردن و وەسفکردنی هەریەك لەم قۆناغانەش بۆ یارمەتیدانی دەوڵەتان دەگەڕێتەوە تا بتوانن کۆنترۆڵی پەتاکە بکەن لەڕێی وەسفی واقعی و وردی ئەو قۆناغەی کە پەتاکەی پیادا تێپەڕ دەبێت و کۆکردنەوەی زانیاری لەسەر تووشبوونەکان بەڤایرۆسی نەخۆشییەکە لەئاژەڵ و مرۆڤدا و ئاستی بڵاوبوونەوە و مەوداکەی، ئەمانەش یارمەتییان دەدات بۆ دانان

و گرتنە بەری ڕێوشوێنی کۆنترۆڵکردن و پاراستن و چارەسەرکردن.

نیشانەکانی نەخۆشییەکە

لەبەرازدا: تووشبوون بەم ئەنفلۆنزایە لەبەرازدا دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و کۆکەو پژمەو کێشە لەهەناسەدان و نەمانی ئارەزووی خواردن و لەهەندێك حاڵەتیشدا لەوانەیە ببێتە هۆی لەبارچوونی کۆرپەلە لەو بەرازانەی ئاوسن، هەرچەندە ڕێژەی مردن کەمە و لەسەدا یەك بۆ چواردەبێت، بەڵام دەبێتەهۆی دابەزینی کێشی بەرازی تووشبوو بەڕێژەی دوانزە ڕەتڵ لەماوەی سێ بۆ چوار هەفتەدا و ئەمەش دەبێتەهۆی زیان پێکەوتنی جوتیار و بەخێوکەرانی لەڕووی ماددییەوە.

لەمرۆڤدا: بەپێی ناوەندەکانی بنبڕکردنی نەخۆشییەکە و خۆپاراستن لێیان، نیشانەکانی تووشبوون بەئەنفلۆنزای بەراز لەمرۆڤدا هاوشێوەیە بەنیشانەکانی ئەنفلۆنزای وەرزیی و نەخۆش لەناکاو پلەی گەرمی لەشی بەرز دەبێتەوە و تووشی کۆکە و ئازاری لەماسولکەکان دەبێت و هەست بەهیلاکی و شەکەتییەکی زۆر دەکات. لەوە دەچێت ئەم سولالە نوێیە زیاتر ببێتەهۆی سکچوون و ڕشانەوە لەئەنفلۆنزای ئاسایی، ناکرێت جیاوازی لەنێوان ئەنفلۆنزای باو یان ئاسایی و ئەنفلۆنزای بەراز بکرێت تەنیا لەڕێی پشکنینی تاقیگەییەوە نەبێت کە جۆری ڤایرۆسەکە دیاریدەکات، لەبەرئەوە پێویستە هەر کەسێك کە تووشی ئەنفلۆنزا دەبێت و بەرکەوتنی لەگەڵ کەسێکدا بووە کە تووشی ئەنفلۆنزای بەراز بووە یان لەو ناوچەیە ئەنفلۆنزای بەراز بڵاوبۆتەوە پشکنینی تەواوی بۆ بکرێت.

قۆناغەکانی ئاگاداركردنەوە

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی قۆناغەکانی کە دەشێت ئەم پەتا جیهانییەی پیادا بڕوات بۆ شەش قۆناغ دابەشکردووە و لەم ساڵیشدا پیاچوونەوە بۆ وەسفکردنی ئەم قۆناغانە ئەنجامدراوە، ئامانجی سەرەکی لەدیاریکردن و وەسفکردنی ئەم قۆناغانە یارمەتیدانی دەوڵەتانی جیهانە کە پەتاکەیان تیادا بڵاوبووەتەوە یان دەبێتەوە بۆ کۆنترۆڵکردنی پەتاکە ئەویش لەڕێی وەسفی واقعی و وردی هەر قۆناغێك کە پەتاکەی پیادا تێپەڕ دەبێت، بۆ ئەم کارەش ژمارەی تووشبوونەکان بەڤایرۆسی نەخۆشییەکە لەمرۆڤ و ئاژەڵدا تۆمار دەکرێت لەگەڵ ئاستی بڵاوبوونەوە و توندییەکەی ئەمەش یارمەتیدەر دەبێت لەدانانی ڕێوشوێنی خۆپاراستن و چارەسەرکردن و کۆنترۆڵکردنی.

لەقۆناغی یەکەمدا ڤایرۆسی نەخۆشییەکە مرۆڤی تووش نەکردووە و تەنیا لەنێو ئاژەڵدا بڵاوبۆتەوە و لەنێو ئەواندا دەگوێزرێتەوە، بەڵام قۆناغی دووەم دیاری دەکرێت کاتێك ئەوە ئاشکرا دەبێت کە ڤایرۆسەکانی ئەنفلۆنزای ئاژەڵی کە لەنێو ئاژەڵی ماڵی یان کێویدا دەگوێزرێنەوە دەبنەهۆی تووشکردنی مرۆڤ و لێرەوە مەترسی بڵاوبوونەوەی پەتاکە و گۆڕینی بۆ پەتایەکی جیهانی سەرهەڵدەدات.

قۆناغی سێیەمیش ئەو قۆناغەیە کە ئاشکرا دەبێت پێکهاتەی بۆماوەیی یەکێك لەڤایرۆسەکانی ئەنفلۆنزاکە گۆڕانی بەسەرداهاتووە و دەبێتەهۆی ڕوودانی حاڵەتی جیاجیا یان تووشکردنی گروپی بچوك لەخەڵك بەو نەخۆشییە بێئەوەی ئەو ڤایرۆسی نەخۆشییە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە بگوازرێتەوە بەو شێوەیەی کە پەتاکە لەسەر ئاستی کۆمەڵی گەورە بەردەوام بێت.

لەوانەشە ڤایرۆسەکە لەنێو خەڵکدا لەهەندێك بارودۆخی دیاریکراودا بەشێوەیەکی سنوردار بڵاوبێتەوە بۆنموونە تێکەڵاوبوونی ئەو کەسانەی تووشی ڤایرۆسەکە بوون لەگەڵ کارمەندانی چاودێری تەندروستی کاتێك بەیاساو ڕێساکانی خۆپاراستنەوە پابەند نابن، واتە گواستنەوەی سنوردار لەسایەی بارودۆخی دیاریکراودا ئاماژە نییە بۆئەوەی کە ڤایرۆسەکە توانای گواستنەوەی لەنێو مرۆڤدا پەیداکردووە بەشێوەیەك توانای بڵاوبوونەوەی بێ سنووری هەبێت.

قۆناغی چوارەم بەوە دەناسرێتەوە، یەکێك لەو ڤایرۆسانەی لەڕووی پێکهاتەی بۆماوەییەوە گۆڕانییان بەسەردا هاتووە و یەکێك بوون لەڤایرۆسییە ئاژەڵی یان مرۆیی-ئاژەڵییەکان بگوێزرێتەوە بۆ خەڵکێکی زیاتر واتە لەسەر ئاستی گروپی گەورەتر لەنێو خەڵکدا و ئەمەش ئاماژەیە بۆ توانای ڤایرۆسەکە بۆ بڵاوکردنەوەی پەتاکە لەسەر ئاستێکی جیهانی.

هەر وڵاتێك ئەگەری ئەوەی لێدەکرێت ڕووداوی لەمجۆرەی تیادا ڕوویدابێت یان دڵنیا بووبن لەڕوودانی، ئەوا پێویستە ڕاستەوخۆ ڕاوێژ بەڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بکرێت تا ئەو لەجێی خۆیەوە ئاستی مەترسیداری دۆخەکە هەڵبسەنگێنێت و بەهاوبەشی لەگەڵ ئەو وڵاتەی کە زیانی پێکەوتووە بڕیار لەڕێوشوێنی پێویست بدەن، قۆناغی سێ ئاماژە دەدات بەزیادبوونی ئەگەری

مەترسـیيەکانی پەتـای جیهانـی، بەڵام مەرج نییـە ئەوە بگەیەنێت کە بەدڵنیایی دەبێتە پەتایەکی جیهانی.

هەرچی قۆناغـی پێنجەمە بەوە جیادەکرێتەوە ڤایرۆسی ئەنفلۆنزاکە لەکەسـێکەوە بۆ کەسـێکی دیکەو بەلایەنی کەمەوە لەنێو دوو دەوڵەتدا بڵاوبۆتـەوە کە لەیەکێك لەشـەش هەرێمە تەندروستییەکەی جیهاندا بن واتە ئەفەریقـا، ئەورووپا، خۆرهەڵاتی ناوەراسـت، هـەردوو ئـەمەریکا، باشـووری خۆرهەڵاتـی ئاسـیاو خۆرئاوای ئۆقیانووسی ئارام، لەوانەیە زۆربەی دەوڵەتانی جیهان ئەم قۆناغە کاریشیان تێنەکات یان هیچ کاریگەری نەبێت بۆسەریان، بەڵام ئاشکراکردنی قۆناغی پێنجـەم ئاماژەیەکی بەهێزە بۆئـەوەی کە کارەسـاتی پەتایەکی جیهانـی روودانـی نزیکـە و کات سنووردارە بۆ ئەنجامدانی رێکخستن و پەیوەندیکـردن و جێبەجێکردنـی رێوشـوێنەکانی هێورکردنـەوەی لێکەوتەکانی ئەو پەتایە.

قۆناغی شەشـەم ترسـناکترین قۆناغـە و ئامـاژە دەدات بـەوەی پەتاکـە بۆتە پەتایەکـی جیهانی و پەتاکە لەسەر ئاستی ئەو دەوڵەتانە و بەلایەنی کەمەوە لەدەوڵەتێکی دیکەی ئەو شەش هەرێمە بڵاوبۆتەوە، وێرای پێودانگە دیاریکـراوەکان لەقۆناغی پێنجەمـدا و ناونانی قۆناغی شـەش بەو ناوەش واتـە پەتایەکی جیهانی بەرێوەیە.

لەئێستاشـدا کۆمەڵگەی زانایانی جیهانی لەسەر ئەوە کۆکن کە جیهان رووبەرووی نەخۆشـییەکی ترسـناك بۆتەوە کە تووشی کۆئەندامی هەناسە دەبێـت و هۆکارەکـەی ڤایرۆسـی ئەنفلۆنزایە لە سـولالەی H1N1 کە پێکهاتەیەکـی بەرگـری نوێی هەیەو نیشانەکانی لەسەر مرۆڤ هاوشێوەی نیشـانەکانی ئەنفلۆنـزای وەرزییە و بەشـێوەیەکی تێبینی کراو تووشبوو پلەی گەرمی لەشـی بەرزدەبێتەوە و تووشـی کۆکە و سەریەشە دەبێت و هەسـت بەهیلاکـی دەکات لەگەڵ هەسـتکردن بەسـەرما، دەشـێت نەخۆشـییەکە ئەوەندە توندبێت ئەو کەسە گیانی لەدەستبدات.

ئەنفلۆنـزای وەرزی لەنێومرۆڤدا بەهۆی گواسـتنەوەی ڤایرۆسەکەوە لەکەسـێکەوە بـۆ کەسـێکی دیکە لەرێـی دەنکۆڵەکانی پژمەو کۆکەوە راسـتەوخۆ بگوێزرێتـەوە، یـان ناراسـتەوخۆ لەرێی دەسـت لێدان لەجەسـتەی ئەو نەخۆشـە یان هەر شتێکەوە ڤایرۆسـەکەی لەسەر بێت یان لەرێی دەم یان لووت یان چاوەوە و بڕواش وایە ئەم ڤایرۆسە تازەیەش هەر بەوشێوەیە بڵاوبێتەوە.

هـەروەك ئەنفلۆنـزای وەرزی، ئەنفلۆنزای بەرازیش لەرێی خواردنەوە ناگوێزرێتەوە وەك گۆشـتی بەراز و بەرهەمەکانـی بەتایبەتـی ئەوانەی لەژێر بارودۆخی تەندروسـتی تەواو ئامادەدەکرێن یان لێدەنرێن، چونکە رووبەرووی پلەی گەرمی سـەروو 72 پلەی سیلیزی دەکرێنەوە.

ڤایرۆسەکە چۆن کاردەکات؟

ئـەو لێکۆڵینـەوە ئەزموونیانەی کە تیمی زانسـتی بەسـەرۆکایەتی پرۆفیسـۆر جفری توبنبرگر لەسـەر ڤایرۆسـەکەی سـاڵی 1918 یـان ڤایرۆسـی H1N1 ئەنجـام دراون، ئاشکرای دەکەن ئەم بکوژە گەورەیە چەند شـێوازێکی لەکوشـتندا هەیە واتـە لەکاتـی تووشـکردندا چەند رێگایەك دەگرێتەبەر، ئەم ڤایرۆسـە لەبەرئـەوەی توانایەکـی تایبەتـی لەوێرانکردنی خێراو گشتی شانەکانی کۆئەندامـی هەناسـە و بەتایبەتـی سـیکڵدانۆچکەکان هەیـە لەکاتـی تووشکردندا بەژمارەی زۆرو بەخێرایی خانە خانە بڵاودەبنەوە، چونکە توانای کۆپیکردنی ژمارەیەکی بێشـوماری هەیـە و هەروەها کۆئەندامی بەرگری لەشـیش ناتوانێت رێگـری لێبکات، شـێوازی دووەمـی وێرانکاریش کە لەلایەن ئەم ڤایرۆسەوە پیادە دەکرێت بەشێوەیەکە کە وەڵامدانەوەی بەرگری لەش بۆ پاراستنی لەش لەتووشبوون بەڤایرۆسەکە دەگۆرێت بۆ شێوازێکی وێرانکاری و وەك جۆرێك لەخۆکوشتنی خانەیی وایە کە پرۆتینی ڤایرۆسەکە دەبێتەهـۆی روودانـی چالاکییەکی هەوی گەورە و بەهۆیەوە ژمارەیەکی زۆر لەخانەی بەرگری دروست دەبێت و ئـەم ژمـارە زۆرەش لـەو خانانە دەبنەهۆی وێرانکردنی شانەکانی سی بەگشتیی و سیکڵدانۆچکە هەواییەکان بەتایبەتی.

کۆنترۆڵکردنی

لەئێسـتادا هەندێك دەرمان دژی ئەم ڤایرۆسـە بۆ چارەسـەرکردنی حاڵەتەکانـی ئەنفلۆنـزا بەکاردێـت و بەناوبانگترینیشـیان ئامانتادیـن و ریمانتادیـن و ئوسـیلتامیفیرو زانامیفیرە.

هەروەها تێبینی کـراوە زۆربەی ڤایرۆسەکانی ئەنفلۆنزای بەراز بۆ هەر چوار جۆری ئەم دەرمانانە هەستیارن، بەڵام ڤایرۆسەکانی ئەنفلۆنزای ئێستا بەرهەڵسـتی هەریەك لەئامانتادین و ریمانتادیـن دەکات و هەسـتیارە بۆ

ئوسـیلتامیفیر کە ناسراوە بەتامیفلو و ئێسـتاکە بەکاردەهێنرێـت. لەکاتێکـدا تائێسـتا زۆر لایەنی ئەم ڤایرۆسـە نوێیە ئاشکرا نەبووە وەك سـەرچاوەی بنەڕەتی ڤایرۆسـەکە و ئایا چـۆن پەرەیسـەندووە، هەرچەندە ئـەو بۆچوونـە باوە کە سـەرەتا لەبەرازەکانی مەکسیکەوە سـەری هەڵدابێت، ڕێگای کارکردنی ڤایرۆسـەکە و چۆنێتی گواستنەوەی لەنێو مرۆڤیشدا ئاشکرانەبووە وێڕای ئاستی مەترسـی ئەو نەخۆشییە کە ئایا چ ئاسـتێك بەمەترسـیدار و چ ئاستێك بەحاڵەتی سووك دادەنرێت، چونکە هەندێـك لەزانایان پێیان وایە نەخۆشییەکە لەڕووی مەترسیدارییەوە سنـووردارەو کـاریگـەرییەکانی لەکاریگـەری ئەنفلۆنـزای وەرزی تێپەڕنـاکات، لەکاتێکـدا زانایانـی دیکە هـەن بۆچوونیـان پێچەوانەیە و بەنەخۆشـییەکی مـەترسـیداری دادەنێـن، دواجار حوکمـی کۆتایی لەسـەر ئەم پەتایـە لـەدوای ئەو پەرەسـەندنانەوە دەبێـت کـە بەسەر نەخۆشـییەکەدا دێن لەڕووی بڵاوبوونەوەو ئاماژەی ئەو کەسانەی بەهۆیەوە گیانیان لەدەست دەدەن، هەروەها لایەنێکی دیکەش کە مایەی گەشـبینییە ئەوەیە مرۆڤ لەساڵی 1978ەوە ڕووبـەڕووی ڤایرۆسـی ئەنفلۆنزا لەسولالەی H1N1 بۆتەوە لەبەرئـەوە واچـاوەڕوان دەکرێـت جەستەی مرۆڤ جۆرێك لەبەرگری دژی دروستکردبێت بەپێچەوانەی ڤایرۆسی H5N1 کـە هـۆکاری تووشـبوونە بەئەنفلۆنزای باڵندە.

ئەو ڕێوشوێنانەش کە دەوڵەتان بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی پەتاکە دەیگرنەبەر بەپێی بوونی نەخۆشییەکە جیاوازە و ئاستی بڵاوبوونەوەی لەهەر دەوڵەتێك لەو دەوڵەتانەی کە حاڵەتی تووشبوون بەپەتاکەی بەدڵنیایی تیادا تۆمارکراوە زیاتـر بایـەخ بەکۆنترۆڵکردنـی نەخۆشـییەکە دەدەن و ڕێدەگـرن لەبڵاوبوونەوەی لەڕێی جیاکردنەوەی تووشبووان و کەسـانی دەوروبەریان و چارەسـەرکردنیان و هێشتنەوەیان لەژێر چاودێریدا تادڵنیادەبن لەوەی توانای تووشـکردنی کەسی دیکەیان نییە، هەروەها بەدواداچوون دەکرێت بۆ حاڵەتەکانی نەخۆشییەکە و ئاستی بڵاوبوونەوەیـی و هەنگـاو بەهەنگاو زانیـاری پێویسـت بەخەڵك دەدرێت دەربـارەی پەتاکـە و ڕێگەکانـی خۆپاراسـتن و هـاوکات لێکۆڵینەوە و پشـکنین لەسـەر ڤایرۆسـەکە دەکرێت بۆ زانینـی پێکهاتەی وردی بۆماوەیی و هۆکاری سـەرهەڵدانی و سەرچاوەی سەرەکی، وێڕای هەوڵدان بۆدروسـتکردنی پێکوتە لەدژی ئەم

پەتایە بەتایبەتی لەو وڵاتانەی خاوەنی توانای زانستی و ماددین.

لەو وڵاتانەش کە هێشتا بڵاونەبۆتەوە پێویستە کاربکرێت بۆ ڕێگرتن لەبڵاوبوونەوەی لەڕێی توندوتۆڵکردنی سنوور و دەروازەکانی هاتنەناو وڵات و چاودێریکردنی توندی ئەو کەسانەی دێنەناو ئەو وڵاتەوە، وێرای چاودێریکردنی ئەو کەسانەی دووچاری نیشانەی هاوشێوەدەبن، هەروەها دابینکردنی ئامراز و ئامێرو دەرمانی پێویست بۆ پشکنین و چارەسەرکردن و ڕاهێنانی کادرانی تەندروستی بۆ ئەنجامدانی ئەو ڕێوشوێنانە، پێویستیشە دەرمان بەبڕی پێویست دابین بکرێت تا لەکاتی بڵاوبوونەوەی پەتاکە ڕاستەوخۆ بەکاربێت، ئەوەی سەرجەم ئەم کارانە تێروتەواو دەکات بڵاوکردنەوەی هۆشیاری تەندروستییە لەناو خەڵکدا دەربارەی نەخۆشییەکە و لێکەوتەکانی و نیشانەو چۆنێتی خۆپاراستن لێی و ئامادەباشی بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی، چونکە ئەو پەتایەی ئەمڕۆ جیهان ڕووبەڕووی بۆتەوە دواپەتای ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا نییە و دەشێت بەچەندەها سولالەی دیکە بەڕێوەبن.

سەرچاوەکان

1.العربي ـ ژمارە 609 ئابی 2009.

2.طبيبك الخاص ـ ژمارە 490 تشرینی یەکەمی 2009.

3. http://newsvot.bbc.co.uk

4.http://www.kharjhome.com/news-action-show-id-4897htm

5.www.wikipedia.org

ئەنفلۆنزای بەرازو مەترسی بۆسەر ژنی دووگیان

توێژەرە ژاپۆنی و کەنەدییەکان ڕایانگەیاند ژنانی دووگیان زیاتر ڕووبەڕووی مەترسی ماکەکانی ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای بەراز دەبنەوە بەتایبەتی لەسێ مانگی یەکەمی دووگیانیدا. لێکۆڵینەوەیەک کە نەخۆشخانەی منداڵان لەتۆرینتۆ بەئەنجامیگەیاند بەهاوکاری لەگەڵ پەیمانگەی زانیارییەکانی دەرمانسازی تایبەت بەژنانی دووگیان ئاشکرای کرد ژنانی دووگیان زیاتر مەترسی تووشبوونییان بەئەنفلۆنزای بەراز لەسەرە.

د. شینیائیتۆ سەرۆکی بەشی دەرمانسازی و زانستی ژەهرەکان لەنەخۆشخانەی منداڵان ئاشکرایکرد دەرمانی ئوسیلتامیفیر لەئێستادا باشترین دەرمانە و سەلامەتترینیانە لەکاتی دووگیانیدا. هەروەها د. ئیتۆ ئاماژەیدا بەکارهێنانی زانامیفیر-یش دروستە هەرچەندە زانیاریمان دەربارەی سەلامەتی بەکارهێنانی لەکاتی دووگیانیدا لەبەردەستدا نییە. توێژەرەوەکان لەو بڕوایەدان ئەم دوو دەرمانە هیچیان کارناکەنە سەر گەشەی کۆرپەلەو پەرەسەندنی و مەترسی زیاتر لەسەر ژنانی دووگیان و منداڵانی خوار پێنج ساڵ و کەسانی بەتەمەن و تووشبووان بەنەخۆشییە درێژخایەنی سی، دروستدەکەن.

کەسی نیرۆسس
ناسینەوەی بۆ حەزەکانی کەمە

کارین هۆرنی

سەرەتا دەمەوێت ئەوە بڵێم هەر کەسێك كێشە و گیروگرفتی زۆری هەبوو مانای ئەوە نییە كێشەی دەروونی هەیە، زۆرجار پێویستە خواستەكانمان، ئەو شتەی سەرنجمان رادەكێشێت یان باوەڕمان پێیی هەیە لەگەڵ ئەو ژینگەیەی تیا دەژین رووبەڕووی یەكتر ببنەوە و بەر یەك بكەون.

چۆن هەندێجار بەریەككەوتنمان لەگەڵ دەوروبەر كارێكی ڕۆژانەیەو ناتوانین خۆمانی لێ لادەین، بەو جۆرەش كێشەوململانێ دەروونییەكان بەشێكن لەژیانی مرۆڤ و ناتوانیت خۆت بەدوور بگریت لێیان.

كارو چالاكی ئاژەڵان كارێكی غەریزییەو وادروست بوون بێئەوەی فێركرابن زاووزێ بكەن، بەدوای خۆراكدا بگەڕێن بەرگری لەخۆیان و بێچووەكانیان بكەن، ئەم كارانەش كەم و زۆر پەیوەندیان بەجینەكانی ئاژەڵەوە هەیەو وا هەڵكەوتوون. بەڵام لەمرۆڤدا بەپێچەوانەوە، مرۆڤ توانای هەڵبژاردنی هەیە، توانای بڕیاردانی هەیە لەسەر كێشەكان و چارەسەركردنیان، جا بڕیارەكە ئاسان بێت یان قورس، هەق بێت یان ناهەق.

ئاڵۆزی ئەندێشە نیرۆسسییەكان

مرۆڤ توانای بڕیاردانی هەیە و هەر بۆیەشە دەبێت زۆرجار لەنێوان خواست و دژە خواستەكاندا بڕیار بدات، بۆنموونە: ناتوانین كاتێك حەز بەتەنیایی دەكەین، لەهەمان كاتیشدا بمانەوێت لەگەڵ هاوڕێیەكماندا بین، یان حەز بكەین لەیەككاتدا لەدوو كۆلێجی جیاجیای وەك كۆلێجی پزیشكی و كۆلێجی هونەری بخوێنین.

یان لەنێوان خواست و پێویستیدا كێشە دێتە ئاراوە بۆنموونە كاتێك لەگەڵ كەسێكی خۆشەویستی خۆماندا بەخۆشییەوە دادەنیشین لەهەمان كاتدا هاوڕێیەكی نزیك لێمان پێویستی بەیارمەتی ئێمەیە، لەمكاتەدا ئێمە لە دووڕیانی بڕیارێك داین لەنێوان حەزو ئارەزووی دانیشتن و مانەوەمان لەگەڵ كەسێكی خۆشەویست لامان لەهەمانكاتدا پێویستی ئەنجامدانی ئەركێك بەرامبەر بەهاوڕێیەكمان.

هەندێك جار كێشە لەئەنجامی بڕیاردان لەنێوان دوو ئەركی گرنگدا دێتەئاراوە وەك ئەوەی لەكاتی جەنگدا بەئەركی خۆمانی بزانین پۆستێكی سەربازی مەترسیدار وەربگرین و

لەسەنگەری بەرگریدا بمێنینەوە، لەهەمان کاتیشدا بەرپرسیارێتی بەرامبەر خێزان و مانەوەمان لایان لەکاتی جەنگەکەدا ئەویش ئەرکێکی دیکەیە.

تایبەتمەندی و قورسی و توندی کێشەکانمان بەشێوەیەکی سەرەکی بەندە بەباری پێشکەوتن و شارستانی ئەو کۆمەڵگایەی مرۆڤی تیایدا دەژی، ئەگەر باری گەشەی شارستانی کۆمەڵگەکە وەستاو بوو بەکۆمەڵێك دابونەریتی کۆمەڵایەتی تەنرا بوو، ئەوا دەرفەتی هەڵبژاردنی بڕیار لەسەر کێشە تایبەتیەکان زۆر کەم و سنووردار دەبێت، ویست و ئارەزووی تاکە کەسی زۆرجار لەگەڵ ویستەکانی دەووروبەردا دایەو تاك لێرەدا وەك وەفادارییەك بۆ ئەو گروپە کۆمەڵایەتییەی ئینتمای هەیە بۆی دەبێت پەیڕەوی دابونەریتەکانی کۆمەڵگا بکات، بەڵام ئەگەر باری شارستانی ناو کۆمەڵگا بەرفراوان و لەقۆناغێکی گەشەسەندوو سەردەمێکی پێشکەوتوودا بوو واتە بەدابونەریتی کۆن نەتەنرا بوو، گۆڕانی خێرای بەخۆیەوە دی بوو، شێوە جیاوازەکانی ژیان لەیەك ئاستداو لەتەنیشت یەکەوە سەیرکران و قبوڵ بوون، ئەوا هەلی هەڵبژاردنی بڕیار زۆرە و لەهەمانکاتیشدا ئاسان نییە.

مرۆڤ لێرەدا توانای بڕیادانی هەیە و دەتوانێت بەخواستی دەوروبەرەکەی بکات و ئەوەی لێی چاوەڕوان دەکرێت ئەوە ئەنجام بدات، یان کەسێکی خاوەن ئایدیا و بیرکردنەوەی تایبەت بەخۆی بێت و بەخواستی خۆی بڕیار بدات.

مرۆڤ دەتوانێت کەسێکی کۆمەڵایەتی بێت یان کەسێکی دوورەپەرێزو گۆشەگیر، دەتوانێت سەرکەوتوو بێت یان خەمسارد بێت بۆ کارەکانی. دەتوانێت بڕوای بەپەروەردەیەکی توند و بەهێزی کۆمەڵایەتی هەبێت بۆ منداڵەکانی یان بەتەواوی ئازادیان بکات لەپەروەردە و فێرکردنیاندا.

دەتوانێت بڕوای بەکۆمەڵێك پێوەری مۆرالی سەبارەت بەژن و پیاو هەبێت و تێڕوانینی جیاوازی لەناو کۆمەڵگادا بۆ هەر یەکەیان هەبێت، یان بڕوای تەواوی بەیەکسانی ژن پیاو هەبێت لەهەموو ماف و ئەرکەکانیاندا. ئەو دەتوانێت پەیوەندیە سێکسییەکان وەك دەربڕینێکی گشتی پەیوەندی مرۆیی سەیر بکات یان وەك پەیوەندیەکی ڕوحی نێوان دوو خۆشەویست. دەتوانێت نەژاد پەرست بێت یان باوەڕی بەبەها مرۆییەکان هەبێت و بەهای مرۆڤ هێند بەرز بنرخێنێت کە جیاوازی لەنێوان ڕەش و سپیدا نەکات.

بەدڵنیایی ئەم جۆرە بڕیارانە زۆرجار ڕووبەڕووی مرۆڤەکان دەبنەوە و بۆ گەیشتن بەئەنجامێك کێشە دروست دەبێت، ڕاستییەکی حاشا هەڵنەگرە کە مرۆڤ زۆرجار بەئاگا نییە بەرامبەر کێشەکان و هەربۆیە ناتوانێت چارەسەرێکی گونجاویان بۆ بدۆزێتەوە. زۆرکات کێشەکان وازیان لێ دەهێنرێت و بەقەدەر دەسپێردرین، یان مرۆڤ بێئەوەی بەخۆی بزانێت دەکەوێتە داوی پەیمانێکی هەڵەوە و تووشی ڕووبەڕووبونەوەو بەرپەرچدانەوە دێت، لێرەدا باسی مرۆڤێکی ئاسایی دەکەم نەك کەسێکی تەواو ڕۆشنبیرو ئیدیال یان کەسێك کە لەدڵەخورپێدا دەژی.

پێویستە بنەمایەك هەبێت بۆناسینەوەی ڕاستییەکان، ئەو ڕاستییانەی کە پێویستە و شتی بنچینەیین بۆ بڕیاردان لەچارەسەرکردنی کێشەکاندا، بنەماکانیش چەندین شێوەی جیاوازیان هەیە.

پێویستە فێڵ لەخۆمان نەکەین و خۆمان ساغ بکەینەوە بزانین چیمان دەوێت، ویستمان چییە و تا چەند توانای جێبەجێکردنیمان هەیە، ئایا لەناخەوە کەسێکمان خۆش دەوێت یان چاوەڕوانی دەووروبەرەکەمان پڕ دەکەینەوەو خۆمان وا نیشان دەدەین ئەو کەسەمان خۆش دەوێت؟ بەڕاستی خەمبارین کە یەکێك لەئەندامانی خێزانەکەمان دەمرێت یان پێتوایە پێویستە وا دەرکەویت، چونکە دەووروبەرو کۆمەڵگاکەت ئەو شێوەیەت لێ چاوەڕوان دەکەن؟ هەست دەکەیت حەزێکی زیندووت هەیە بۆئەوەی ببیتە دادوەر یان پزیشك، یان دەتەوێت تەنیا بۆ مەبەستی دەرکەوتن و پلەو پایەی کۆمەڵایەتی بەکاریبهێنیت، بێئەوەی حەز بەو بوارانە بکەیت؟

بەڕاستی ویستی ئێمەیە منداڵەکانمان لەوپەڕی ئاسوودەیی و ئازادیدا گەورە ببن و دەرفەتی باشیان بۆ برەخسێنین لەسەر قاچی خۆیان بوەستن؟ یان ئەمانە تەنیا هەر قسەیەو بۆ ئەو مەبەستە هیچمان

نەکردووە و نوێنەرایەتی قسەی بەتاڵ دەکەین لەم بۆچوونانەماندا؟

لێرەدا هەست دەکەین وەڵامی ئەم پرسیارانە ئاسان نین ئەگەر لەگەڵ خۆمان ڕاستگۆ بین، ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئێمە لەڕاستیدا زۆرجار نازانین چیمان دەوێت و حەز بەچی دەکەین، لەبەرئەوەی زۆرجار کێشەکان پەیوەندیان بەتێڕوانینی مروڤ و بیروباوەڕ و بەها ئەخلاقییەکانەوە هەیە، مەرجە بۆ ناسینەوەیان ئێمەش هەڵسەنگاندنمان هەبێت و بەهایان بۆ دانێین، ئەو بۆچوونانەی لەدەرەوە وەرمان گرتوون و نزیك نین لێمانەوە بەدەگمەن ئەوەندە بەهێزن کە بتوانن کێشە دروست بکەن یان ببنە هۆکارێکی بنچینەیی گرنگ لەبڕیارداندا، بەرگەی کاریگەری دەرەکی ناگرن و لاوازن بەرامبەر بەهەر گۆڕانکاری و نوێبوونەوەیەك.

ئەگەر شتێك بەگرنگ و بەهادار بزانین و قبوڵمان بێت لەبەرئەوەی دەووروبەرەکەمان بەلایەوە گرنگە کێشە نییەو کێشەش دروست ناکات، بۆنموونە ئەگەر کوڕێك باوەڕی وابێت باوکی چی پێ بڵێت دەبێت ئەو وا بکات ئەوا کێشە دروست نابێت تا ئەو ڕادەیەی کە هەموو شتێکی باوکی قبوڵەو بەبێ هیچ داواکاری و وەڵام دانەوەیەك، یان بۆنموونە پیاوێکی خێزاندار کاتێك پەیوەندی لەگەڵ ژنێکی دیکەدا دەبەستێت بەدڵنیاییەوە لێرەدا کێشەیەکی ئەخلاقی دێتەئاراوە، بەڵام کاتێك بۆ ئەو پیاوە دەبێتە کێشە کە خێزان و هاوسەرگیری لای مانایەکی پیرۆزی هەبێت، ئەگەر وانەبێت، ئەوا کەمترین بەرگری دەکات لەکاتی ڕووبەڕووبونەوەی لەبڕیارداناو بەهەر لایەکدا بڕیارەکەی بۆ شکایەوە بەلایەوە گرنگ نییە.

کاتێك ئێمە کێشەیەك هەڵدەسەنگێنین و بڕیار لەسەر شتێك دەدەین دەبێت ئەوتوانایەشمان هەبێت لەشتێك پاشگەز ببینەوە، ئەگەرچی توانای بەتەواوی پاشگەزبوونەوە لەمەسەلەیەك زۆر دەگمەنە، چونکە هەست و بڕیارەکانمان ئاشکرا نین، دواجار لەوانەیە مەسەلەکە بۆئەوە بگەڕێتەوە کە زۆرێك لەئێمە لەبڕیارداندا بەهێز نین و لەپاشگەز بوونەوەشمان لەبڕیارێك ئاسوودە نین، پێویستیی بڕیاردان توانا و ئامادەباشییەو پاشان هەڵگرتنی بەرپرسیارێتییە بەرامبەر بەبڕیارەکان ئەگەر بڕیارێکی هەڵەش بێت، دەبێت ئەو غیرەتەمان هەبێت بەرپرسیارێتی هەر بڕیارێکی هەڵە لەئەستۆ بگرین و کەس بەرپرسیار نەکەین، ئەو قەناعەتەی دەڵێت»بڕیار بڕیاری خۆمەو بەرپرسیاریشم لەهەر ئەنجامێك کە هەیەتی» هێزو توانایەکی ناوەکیت پێدەبەخشێت و هەستێکت دەداتێ کە پابەندی هیچ شتێك یان کەسێك نەبیت و کەسیش تاوانبار نەکەیت.

ئەگەرچی دان بەمەدا نانێین، بەڵام هەندێجار ئیرەیی بەو کەسانە دەبەین کە ژیانێکی ئاسوودەو ئارامیان هەیە و زۆر کەم کێشەیان پێو دیارە، لەوانەیە بۆچوونەکەمان ڕاست بێت و ئەو کەسەی ئێمە ئیرەیی پێ دەبەین کەسێکی بەتوانا بێت، کێشەو گیروگرفتەکان ژیانی لێ تاڵ نەکەن زەفەری پێنەبەن و کەسێکی پشوودرێژ بێت، قاڵبووی ژیان بێت و گەیشتبێتە ئەو قەناعەتەی کە کێشەو ئەرك بەشێکن لەژیانی مرۆڤ و ناتوانیت خۆتییان لێ لابدەیت، بەڵکو دەبێت بڕیاریان لەسەر بدەیت، ئەم جۆرە کەسانە ئەوانەن هێندە لەبەرزیەوە بۆ ژیان دەڕوانن، کە کێشە و ئەرکەکانی ژیانی ڕۆژانە لەئاستیاندا بچوك دەنوێنێت.

لەوانەشە ئێمە بەهەڵەدا چووبین، ئەو کەسەی ئیرەیی پێدەبەین ئێمە بێ کێشە دەیبینین، تەنیا ڕووکەش بێت، زۆرجار ئەو کەسانە لەئەنجامی کەمتەرخەمی و گوێڕایەڵی کوێرانەوە لەو ئاستەدا نین کە کێشەیەك چارەسەربکەن یان بەرەنگاری گیروگرفتێك ببنەوە، بەبێ گرنگیدان بەهیچ شتێك بارودۆخەکان بەدوای خۆیاندا ڕادەکێشن و بەڕێکەوتیان دەسپێرن ئەمەش لەبەرژەوەندی ئەو جۆرە کەسانە کۆتایی دێت و خەڵك وادەزانن کە کەسێکی ئاسوودەن و کێشەیان نییە.

شتێکی بەهادار و دەگمەنە کێشەیەکی پڕئازارو مەینەتی بەوپەڕی هۆشەوە بڕیاری لەسەر بدەین و چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزینەوە، هەتا زیاتر بۆ دۆزینەوەی بڕیارێکی ڕاست و دروست هەوڵ بدەین و تێکۆشین، هێزو ورەمان زیاتر دەبێت و گەورەتر دەبێت ئەو ئازادییەی لەدەروونماندا هەیە. تەنیا ئەوکاتە ئێمە دەتوانین لەئامانجەکانمان نزیك بینەوە، کە توانای ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەکانمان هەبێت، ڕووکەشی دڕۆو بێباکی بەرامبەر گرفتەکانی ژیان، کە هۆکارەکەی دەروونێکی بۆش و

بەتاڵە هەرگیز جێی سەرنج و ئیرەیی پێبردن نییە و مرۆڤ تووشـی لاوازی و بێتوانایی و دابڕان دەکات بەرامبەر خۆی و هەر کاریگەرییەکی دەرەکی، ڕاسـتە تا هـۆکاری دروسـتبوونی کێشـەکان بنچینەیی بن، زەحمەتتر دەبن و قورستر چارەسـەردەکرێن، بەڵام لەلایەکی دیکەشـەوە هۆیەکی ئەوەندە گرنگ نییە بۆ نەناسینەوەی کێشەکان تا ئەو شوێنەی ئێمە بەئاگاو وریا و زیندوو بمێنینەوە.

پـەروەردەیـەکـی دروسـت زەمینەیەکـی بـاش دەخوڵقێنێـت بۆئەوەی ئێمە باش خۆمان بناسین و بەتوانا بین لەبڕیارداندا، تێگەیشتنمان لەگرنگـی هەمـوو فاکتەرەکانـی پەیوەسـت بەبڕیارەکان نیشـانەی توانای فکری مرۆڤەو ڕێکردنە لەسەر ئەو ڕێگایەی کـە هەوڵی بۆ دەدەین. قورسی و گرانی ناسینەوەی کێشەیەك لای کەسـێکی دەروون نادروست زۆر زیاترە وەك لەکەسێکی سروشتی.

لێـرەدا مەبەسـتم لەکەسـێکی دەروون نادروسـت کـەسـێکی نیرۆسسـییە بەشێوەیەکی گشتی کە کەسێکە کەمتر ناسینەوەی بۆ حەزو ویسـتەکانی خۆی هەیە. تەنیا شتێك کـە لەهەسـتی دایـەو کاردانەوەی لەسەری دەبێت دڵەخورپێ و تورەیی و بێزاریەتـی لـەوەی لەشـوێنێکدا بریندار کراوە و هەستی ڕووشێنراوە. زۆرجاریش ئـەو کاردانەوەیەش قوت دەداتەوەو دەیکاتـە ناخی خۆیەوە و دەبێتـە جۆرێـك لـەلاوازی و بێ توانای و دەرفەتی لەئەسـتۆگرتنی بەرپرسیارێتی وندەکات.

کێشە نیرۆسسییەکان هەر هەمان ئەوگیروگرفتانەن کە کەسێکی ئاسایی هیلاك دەکەن، بەڵام شێوەیان لەهەر دوو بارەکەدا هێند جیاوازەو کە جێی پرسـیارە بۆ هەردووکیـان و هەمان دەربڕین بەکار بهێنرێت.

بۆ تێگەیشتنمان لەمە نموونەیەکی ئاسـان دەهێنینـەوە، ئەندازیارێك لەگـەڵ هەندێـك کەسـی دیکـەدا لەپڕۆژەیەکـدا کاردەکات، زۆربـەی کات هیلاك و بێزارە و تووشی حاڵەتی هەڵچوون و خۆخواردنـەوە دەبێت، یەکێك لـەو هۆکارانەی ئەو حاڵەتەی بۆ دروست دەکات هەست کردنییەتی بەوەی لەکاتی گفتوگۆکردنندا لەسەر هەندێك کێشـەی تەکنیکی قسەکانی بەکـەم وەرگیراون و حیسـابیان بۆ نەکراوە وەك لەقسـەی هاوکارەکانی دیکـەی. دوای ئـەوەش بێئاگایـی ئـەو بڕیارێـك دراوە، بێئەوەی گوێ بۆ ڕوونکردنـەوەو پێشـنیازی ئەو بگیرێـت یان فرسـەتێکی بدرێتی بۆ ئەو مەبەستە. ئەو دەتوانێت دژی ئەو بڕیارە بێت و بەرەنگاری ببێتەوە، یان

قبوڵی بڕیاری زۆرینە بکات، هەردوو بڕیارەکە گونجاو و یەکلاییکەرەوەیە لەگەڵ بارودۆخەکەدا، بەڵام ئەو بڕیار بۆ هیچیان نادات و قەناعەتی بەو بڕیارانە نییە، لەکاتێکدا زۆر بریندارە و هەست بەناهەقی دەکات و هیچ بەرگری لەخۆی ناکات، ئەو تورەیی و جەنجاڵییەی لەناخی ئەودایە مەگەر لەخەوندا ڕوون بێتەوە.

تورەبوونێکی زۆرو پەنگ خواردوو کە پێکهاتووە لەڕق لەدەوروبەر و ڕق لەبێدەسەڵاتی خۆی، هەر ئەم ڕقەشە دەبێتە مایەی پشێوی و هیلاکی زۆر بۆی، لەکاتێکدا کە ئەو ناتوانێت هیچ کاردانەوەی هەبێت ئەمە پەیوەندی بەچەند فاکتەرێکەوە هەیە، لەوانە بەگەورەیی کێشانی وێنەی خۆی لەهزریدا، بەجۆرێك بۆ مانەوەی ئەم فکرەی پێویستی بەوەیە خەڵك بەگەورە بیناسێت و ستایشی بکەن. ئەو تێڕوانینی وایە کە لەو بوارەی خۆیدا کەس لەو زیرەکترو بەتواناتر نییە، هەر کەمتەرخەمی و گرنگی پێنەدانێکی دەیهەژێنێت و تورەی دەکات. لەگەڵ ئەمانەشدا بێئەوەی هەست بەخۆی بکات هەستێکی درندەیی تێدا دروستبووە، حەز بەئازاردان و چەوساندنەوەی کەسانی دیکە و بەکارهێنانیان بۆ بەرژەوەندی تایبەتی خۆی و گەیشتن بەو خاڵەی کە مەبەستییەتی دەکات، ڕەفتارێك خۆشی بێزی لێ دەکاتەوە و هەوڵ دەدات بەڕێزێکی زۆر ڕووپۆشی بکات، زۆر پەیوەستە بەدەوروبەرەوە و بەجۆرێکی بێ ئەندازە ئالوودەیە بەڕێزو خۆشەویستی ئەوانەوە، بەجۆرێك پێویستی بەحیساب بۆکردنی ئەوان هەیە کە زۆربەی کات بەدڵنەوایکردنی خۆی و تەسلیمبوونی بۆ دەوروبەر کۆتایی دێت و لەزۆربەی ڕووبەڕووبوونەوەکان ڕا دەکات.

بەم جۆرەش کێشەو گرفتێك دروست دەبێت لەنێوان بوونی هەستێکی وێرانکەر و تورە لەگەڵ مەیلی شەرانگێزی و پێویستیی ڕۆحیی بۆ ڕێز و خۆشەویستی و بەرز نرخاندنی کە ئەنجامەکەی دەروونێکی نائارام و هیلاك وگرژە و ئەمەش دەست دەنێتە بینەقاقای ئەو توانایەی کە ئاسایی بوونی مرۆڤ دەنوێنێت.

ئەگەر ئێمە لەفاکتەرەکانی کێشەی ئەم ئەندازیارە وردبینەوە سەرەتا دەبینین ڕێکەوتنێك لەنێوان ئەو فاکتەرانەدا نییە و بەزەحمەت پێچەوانەی ئەمە دەبینرێت، ئەم پیاوە تینووێتییەکی زۆری هەیە بۆ بەدەستهێنانی ڕێزو خۆشەویستی

دەووروبەری بەهەر نرخێك بێت. دووەم هەموو ئەم کێشانە دیار نین و شاراوەن، لەدەروونیدا گێژدەخۆن و پەنگ دەخۆنەوەو قووت دەدرێن، تەنیا نیشانەیەکی کەمی گێژاو و بەربەرەکانییە دەروونییەکانی ڕووەو دەرەوە دێن و دەردەکەون.

سێیەم، تێڕوانینی لەهەردوو بارەکەدا بەویست و ئارەزووی خۆی نییەو لەژێر دەسەڵاتی خۆیدا نییە، ئەگەر لەکاتێکدا ئەوەش بزانێت کە داواکاری و پێشنیازەکانی لەسەروو خاڵی مەبەستەوەیە، یان ئەو ڕاستییە بزانێت کە چەندە بەدەووروبەری خۆیەوە پابەندە، هەر ناتوانێت فاکتەرەکان بگۆڕێت و باوەڕ بەشتێکی دیکە بهێنێت، ئەو لەهەردوو لاوە فشاری هێزێکی گەورەی لەسەرە و کاری لەسەر دەکەن، ئیتر چۆن بتوانێت فاکتەرەکان بگۆڕێت، ئەو نەمەبەستییەتی خەڵکانی دیکە بۆ بەرژەوەندی خۆی بەکاربهێنێت، نەدەیەوێت هەموو شتێکی ئەوان بێ مەرج قەبوڵ بکات و ببێتە قوربانی، ئەم زەبرە دەروونیانە و بێ دەسەڵاتی لەڕووبەڕووبونەوەی کێشەو بڕیارەکاندا لای ئەو هیچ ڕێگەیەك بۆچارەسەرکردن و بڕیاردان ناهێڵنەوە. لەکاتێکدا پێمان وابێت کە هێڵی سنوری نێوان کێشە ئاسایی و کێشە نیرۆسسییەکان زۆر کاڵەو ڕوون و ئاشکرا نییە، بەڵام جیاوازییان لەوەدایە کە ڕێکنەکەوتن لەسەر بڕیاردان لەکێشە ئاساییەکاندا زۆر کەمترە وەك لەکێشە نیرۆسسییەکاندا و هەڵبژاردنی هەر بڕیارێك لەدوو بڕیارەکە بۆ کەسێکی ئاسایی کاریگەری خۆی هەیە و بەرپرسیارێتی تێدایە. هەروەها پلەی هۆشیاری کەسەکانیش جیاوازن، بەپێی دەربرینەکانی کیکەگادی سایکۆلۆژیست ژیانی ڕاستەقینە زۆر جۆراو جۆرو هەمە چەشنترە، وەك لەوەی کە خۆمان بەخەیاڵ پێناسەی بکەین وەك جیاوازی نێوان دوودڵییەکی تەواو هۆشیارو دوودڵییەکی تەواو ناهۆشیارانە. ئەگەر کەسێکی ئاسایی بۆ کێشەیەك بەئاگا نەبوو ئەوا دەتوانێت بەیارمەتییەکی کەم لەباروودۆخەکە تێبگات، بەڵام کێشەی کەسێکی نیرۆسس زۆر بەناخدا ڕۆچووە و بەئەرك و ماندووبوونێکی زۆر دەتوانرێت بخرێتە بەر ڕۆشنایی.

بۆ چارەسەری کێشەی کەسێکی ئاسایی دوو هەل هەیە کە دەبێت یەکێکیان هەڵبژێردرێت، خاوەن کێشەکە هەردووکیان بەبایەخەوە دەبینێت یان بەرێزەوە دەڕوانێتە هەردووکیان، لەم تێڕوانینەوە دەتوانێت یەکێکیان هەڵبژێرێت و بڕیاری بۆ بدات ئەگەرچی نەشیاو بێت و مانای پاشگەزبوونەوەش بێت لەشتێك، بەڵام کەسێکی نائاسایی کە نوقمی کێشە و گرفتەو دەرفەتی هەڵبژاردنی نییەو هیچ ڕێگەیەکی لەبەردەمدا نییە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان، بێ توانایە لەڕووبەڕووبونەوەدا، کاتێك دەتوانرێت ئەمە چارەسەر بکرێت کە کار لەسەر ئەو مەیلانە بکرێت کە خوڵقێنەری ئەو حاڵەتەن. پێویستە پەیوەندییەکانی نێوان خۆی و دەووروبەر بەجۆرێك باش بکات، کە مەیلە خوڵقێنەرەکانی نائاسایی بوونی خۆی تێدا بتوێنێتەوە لەناویان بەرێت.

ئەمانە ئەو حاڵەتانەن کە لەگرانی کێشە نیرۆسسییەکان بەرپرسیارن کە نەك هەر ناسینەوەیان ئاسان نییە، بگرە مرۆڤ ماندوو بێ دەسەڵات دەکەن و خاوەنی هێزێکی وا گەورەن کە مرۆڤ دەترسێنن. ئەگەر ئێمە ئەو حاڵەتانە نەناسینەوە و لەمێشکماندا نەیانهێڵینەوە ئەوا زەحمەتە بتوانین لەدوودڵی هەوڵی لەناوبردنی کێشەکانی کەسێکی نیرۆسس بگەین کە دەیدات بۆ نەهێشتنیان.

وەرگێڕانی لەئەڵمانیەوە: ناسك حەکیم دەرەیی

سەرچاوە: unsere inneren Konflikte neurosen in unserer zeit

Geist and psyche1994

ئەوەندە دامەنیشە

لێکۆڵەرەوە کەنەدییەکان ئەوەیان ڕاگەیاند کە دانیشتن بۆماوەیەکی زۆر لەڕۆژدا دەبێتەهۆی وەستانی هەناسە لەکاتی خەودا و هۆکارێکی بۆخەوە نوچکێ دەگەڕێتەوە لەڕۆژدا. لێکۆڵەرەوەکان هۆکاری ئەم حاڵەتە دەگەڕێننەوە بۆ زۆردانیشتن، چونکە ئاو و خوێنی لەش لەقاچەکاندا کۆدەبنەوە و لەکاتی پاڵکەوتندا هێزی کێشکردنی ئەو شلە کۆبووەوانە پەستان دەخەنەسەر مل و بەشی سەرەوەی ڕێڕەوی هەناسە و دەبێتەهۆی ڕوودانی خنکانێکی لاوەکی کە مرۆڤ لەخەوێکی قووڵ و ئارام بێبەش دەکات دەکرێت مەترسی ئەم حاڵەتانە کەم بکەینەوە لەڕێی ماوەماوە هەستان و جوڵەو ڕۆیشتنەوە لەکاتی کارکردندا واتە نابێت بۆماوەیەکی دوورودرێژ دابنیشین.

وەرگێڕانی: ڕێکان غەفوور

سەرچاوە: گۆڤاری طبیبك ژ: 619 تەمووزی 2009

منداڵم ناوێت، چی بەکاربێنم؟

حەسەن شێخ جافر

ئاشکرایە هەموو ڕێگاکانی ڕێگرتن لەمنداڵبوون Contra-indication پێویستە بەپێی جۆری ڕێکخستنی خێزان و گونجان و ڕێپێدران دەستنیشان بکرێن و نابێت بێ شارەزایی هیچ ڕێگایەك لەخۆوە پەیڕەو بکرێت، چونکە هەریەکەیان خەسڵەت و تایبەتمەندی خۆی هەیە، وێڕای گرفت و کێشەو کاریگەرییەکانیی، هەروەها ڕەچاوکردنی تەمەنی ژن و ژمارەی خێزان، مێژینەی هەبوونی یان نەبوونی نەخۆشی لەژندا، ئەمانە پێداویستیی گرنگن و دەبێت لەپرۆگرامی ڕێگرتن لەمنداڵبووندا بەهەندوەربگیرێن، ڕێگرتن لەمنداڵبوون پرۆگرامێکی چڕوپڕو وردەو بەندە بەبارودۆخ و تەمەنی ژن و ئەو خێزانەی تێیدا دەژی و بەدەر نییە لەکاریگەرییە لاوەکییەکانی ئەو دەرمانانەی یان ئەو ڕێگایانەی بۆ ئەمەبەستە پەیڕەودەکرێن.

شێوازەکانی ڕێگرتن لەمنداڵبوون

لەسەراپای جیهاندا بۆ ڕێگرتن لەمنداڵبوون زۆر هۆکارو جۆر هەن و دروستکراون، بەڵام هەندێك لەوانە لەدەرەوەی بازنەی وەزارەتی تەندروستی وڵاتان و ڕێکخراوی تەندروستی جیهانین، لەبەرئەوە من تەنیا ئەو جۆرانە باسدەکەم کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیW.H.O ڕێی پێداون.

پێش بەکارهێنانی هەر ڕێگایەك دەبێت کەسی داواکار بڕوات بۆ بەشی ڕاوێژکردن، کە ئەم بەشە گرنگترین بەشی پڕۆگرامەکەیە، ڕاوێژکار ڕێگای گونجاو دیاریدەکات بۆ داواکار ئەویش بەپێی هەلومەرجی ژن یان پیاو، بۆنموونە ئەگەر ژنێکی سەروو تەمەن 35 ساڵ بڕواتە لای ڕاوێژکارو داوای هەڵبژاردنی ڕێگەی منداڵنەبوونی لێبکات ڕاوێژکار بەهیچ شێوەیەك پێی ناڵێت بڕۆ حەبی L.D یان H.D یان سێ قۆناغی Tri phasic بخۆ ئەگەر چی تەنیا منداڵێکیشی هەبێت یان ژنێکی گەنجی بیست ساڵ بێت و ڕاوێژکار ڕەوشی T.L یان ڤەیزی کۆتۆمی یان شرینقەی DNPA بۆ هەڵنابژێرێت، لێرەدا گرنگی ڕاوێژو ڕاوێژکردن دەردەکەوێت.

لەو وڵاتانەی ڕاوێژکاری خێزان کە بەشێکە لەڕێکخستنی خێزان، پرۆسەی دیاریکردنی شێوازی ڕێگرتن لەمنداڵبوون بەمشێوەیە بەڕێوە دەچێت: کاتێك ژن یان پیاوێك سەردانی دەکات یان خۆی سەردانی بنکە تەندروستییەکانی شار یان دەرەوەی شار دەکات کە ئەویش بەپێی خشتەی سەرۆکایەتی تەندروستی پارێزگا دانراوە و لەسەرەتای ساڵەوە ئەو خشتانە دابەشدەکرێت وئیدی بۆ ئەومەبەستە بەپێی خشتە سەردانی بنکەکان دەکرێت و بنکەی تەندروستیش کە بۆ هەموو خێزانێکی ناونووسکراو لەسەرەتای ساڵەوە دۆسیەی دروست کردووە و ژمارەی تایبەتی خێزانی پێداوە، لەبەرئەوە کارمەندانی ئەو بنکە تەندروستییە ڕۆژێك پێش ئەوە ئاگاداری ئەو ژنانە دەکەنەوە کە داوای بەکارهێنانی ڕێگاکانی بەرگریکردن لەمنداڵبوونیان کردووەو ئامادەیان دەکەن تا ڕاوێژکاری کارا دێت بۆ ڕێنمایی کردنیان و دەستنیشان کردنی شێوازی گونجاو بۆ ڕێگرتن لەدووگیانی.

ڕاوێژکار دەکرێت لەهەمان بنکەی تەندروستی بێت و شارەزایی ئەو بوارەی هەبێت، پاش دیاری کردن و هەڵبژاردنی ڕێگەی گونجاو نۆرەی ئەنجامدانی کارەکانی دیکە دێت کە کارمەندانی بنکەکە خۆیان توانای ئەنجامدانیان نییە، وەك دانانی لەولەب و چاندنی نۆرپلانت یان ئامادەسازی بۆ T.L و ڤازیکتۆمی و کەسێك ئەم کارە ئەنجام دەدات کە دەرچووی زانکۆ بێت لەبەشی مامانی یان پزیشکی D.O.G.

1. ڕێگرتن لەڕێی حەبەوە

ڕێگرتن بەحەب Oral contraceptive ، حەب هەیە لەدوو پێکهاتەی دۆزکەم لە Esenolestradiocو Levonorgestrel دروست دەکرێت و کە بەدوو شێوە هەیە، دۆزی کەم(L.D Lowdose) و دۆز زیاد (H.D High dose. بۆ هەموو جۆرە حەبێك چەند پشکنینێك و چەند پرسیارێك و چەند مەرجێك دەبێت بەهەند وەربگیرێت. بۆنموونە لەکاتی بەکارهێنانی حەبی L.D دا، کاتێك داواکار سەردانی ڕاوێژکارێك دەکات ڕاوێژکار پێی دەڵێت ئەو ژنەی ئەم حەبە بەکاردێنێت نابێت تەمەنی لە 35 ساڵ بەرەو ژووربێت، سەریەشەی دەماری Tention یان Vascular headache نەبێت، دەبێت نەخۆشی Varesis دەوالی نەبێت، لەپێنج

منداڵ زیاتری نەبێت پاشان ڕاوێژكار پێویستە لەوە دڵنیا بێت كێشەی گلاندی سایرۆیدی نییە، نابێت پاڵەپەستۆی خوێنی بەرزبێت، نابێت كێشی زۆر بێت ئەو كێشەش بەپێی باڵا دەگۆڕێت، دەبێت شیر نەدات.

ئەگەر داواكار ئەم گرفتانەی نەبوو ئەوكاتە حەبی L.D بۆ دەستنیشان دەكرێت، سەرەتا دەبێت ژن دڵنیابێت كە دووگیان نییە، پاشان پارچەیەك حەبی بیست و یەك دانەیی لەپێنجەم ڕۆژی سوڕی مانگانەدا دەست پێدەكات، یەكەم حەب لەسەعاتی دیاریكراودا باشتر وایە شەوانە بێت و تا بیست و یەك ڕۆژ بەردەوام دەبێت پاشان حەوت ڕۆژ پشوو دەدات واتە حەوت ڕۆژ حەب ناخوات دوای حەوت ڕۆژ دەست بەخواردنی دەستەی دووەمی حەبەكان دەكاتەوە بەبێ گوێدانە ئەوەی كە سوڕی مانگانە دەستی پێكردبێت یان نا.

بەڵام لەدەستپێكردنەوەی دەستەی دووەمدا ئەگەر تا دە ڕۆژ سوڕی مانگانە دەستی پێنەكردەوە، ئەوا واز لەوحەبانە دێنێت و سوود لەڕێگەی كاندۆم وەردەگرێت تا بۆی یەكلایی دەبێتەوە كە دووگیان نەبووە. پێویستە ئەوە بڵێم كە ئەگەر ڕۆژێك ئەو حەبەی لەبیرچوو بیخوات، هەركات هاتەوە بیری تا دوانزە سەعات دەتوانێت حەبەكە بخوات، پاش دوانزە سەعات ئیدی واز لەو حەبە دەهێنرێت و دەست بەخواردنی حەبی ڕۆژی دووەم دەكات لەهەمان كاتی شەوی پێشوودا، بەڵام ئەگەر

دوو ڕۆژ لەبیری چوو بیخوات ئەوا دەبێت واز لەخواردنی حەب بێنێت و کاندۆم بەکاربێنێت تا جارێکی دیکە سوڕی مانگانە دەست پێدەکاتەوە.

بۆ وەرگرتنی هەموو دەستەیەك لەحەبی دژە دووگیانی دەبێت مانگانە سەردانی لایەنی پەیوەندیدار بکرێت و پەستانی خوێن بگیرێت و کێشی جەستە وەربگیرێت و سەیری مەمك بکرێت و تەنانەت پشکنین بۆ جگەر بکرێت ئینجا دەست بەوەرگرتنی حەب بکرێتەوە.

هەر ئەم حەبە لەجۆری HD هەیە باشتر وایە بەکارنەهێنرێت، چونکە دەرئەنجامی لاوەکی زیاتری هەیە و تەنیا بۆ دوو مەبەست بەکاردێت، یەکەم بۆ چارەسەری نارێکی سوڕی مانگانە بەهۆی هەستکردن بەترس و دڵەڕاوکێ یان هەر تێکچوونێکی دیکەی سوڕی مانگانە و بۆ ماوەی سێ مانگی تەواو بەکاردێت، دووەم لەحاڵەتی تەقینی کاندۆم لەکاری سێکسیدا.

هەروەها حەبی سێ قۆناغیش هەیە کە پێی دەووترێت tri phasic لەیەك دەستەی سێ ڕەنگیدا کەسپی و پرتەقاڵی و زەردە، جگە لەحەبی Lynestrepnol ئەم حەبە سەرەتای دوای منداڵبوون بەکاردێت و هەر پارچەیەك بیست و هەشت دەنکی تێدایە و کارناکاتە سەر کەمبوونەوەی شیرو تا 3 مانگ دەدرێت بەژن، بەڵام جیاوازی لەگەڵ حەبەکانی دیکەدا ئەوەیە ئەم جۆرە پێویستە لەسەرە سەعاتی دیاریکراودا بخورێت و هیچ پشوویەکی تیادا نییە و هەرکە پارچەی یەکەم تەواو بوو دەستبەجێ دەبێت پارچەی دووەم دەست پێبکرێت، ئەگەر لەماوەی خواردنی ئەم جۆرە حەبەدا سوڕی مانگانە دەستی پێکردەوە ئەوا دەبێت خواردنی بوەستێنرێت.

چ کاتێك نابێت حەب بەکاربێت؟

لەم حاڵەتانەدا نابێت حەب بەکاربێت: ئەو ژنانەی نەخۆشی دڵیان هەیە، کێشەی نەمەینی خوێن و سەکتەی مێشك و هەبوونی دەوالی هاوکات لەگەڵ مەیینی خوێن و نەخۆشی جگەر و ئەگەری هەبوونی شێرپەنجە لەجۆرەکانی مەمك و پەردەی ناوپۆشی منداڵدان و دوودڵبوون لەوەی ژنی داواکار دووگیان بێت و ژنی جگەرەخۆری سەرو 35 ساڵ و ئەوانەی چەوری خوێنیان هەیە.

لەم حاڵەتانەشدا نابێت حەبی دژە منداڵبوون بەکاربێت، ئەو ژنانەی شەقیقە یان لاسەریەشە هەیە یان سەرئێشەیەك پەیوەندی بەبۆریچکەکانی خوێنەوە هەبێت یان پەرکەمیان هەیە، یان کاتێك پەستانی خوێن بەرز دەبێت وکۆنترۆڵیش نەکرابێت، ئەو ژنەی شەکرەی دووگیانی هەبووبێت ناتوانێت ئەو حەبە بەکاربێنێت یان زەردوویی و نەخۆشی سالاسیمیا جۆری بێتایان هەیە یان نەخۆشی زراوو دەوالی، لەهەر ژنێکدا هەبوون نابێت هیچ کام لەو حەبانە بەکاربێنێت یان پێویستە بەوریاییەکی زۆرەوە بەکاریان بێنێت.

بەشێوەیەکی گشتی بۆ هەر سەد ژن لە ساڵی یەکەمدا لەوانەیە بەڕێژەی یەك بۆ هەشت ژن دووگیان ببن، ئەم ڕێژەیەش بەستراوە بەنارێکوپێك بەکارهێنانی حەبەکەوە، هەروەها کاتێك هەندێك دەرمان لەکاتی نەخۆشیدا لەگەڵ ئەم حەبانە وەردەگیرێن وەك بەکارهێنانی دەرمانی ئەنتی بایۆتیك و ڕشانەوەو سکچوون دەشێت جۆرێك لەکارتێکردن لەنێوانیاندا ڕووبدات و ڕێژەی شکستهاتنی حەبی بەکارهێنراو زیادبکات.

2. **لەڕێی دەرزییەوە**

ڕێگرتن لەمنداڵبوون لەڕێی دەرزی دیپۆمیدرۆکسی پرۆجیسترۆن ئەسیتانDMPA-ەوە کە بۆماوەی سێ مانگ یان هەر شەش مانگ جارێك ژن بەکاریدەهێنێت. ئەم ڕێگەیە باشە بۆ ئەو ژنانەی منداڵیان ناوێت یان ئەوانەی لەنزیك تەمەنی نائومێدین، بەڵام ئەو ژنانەی نیازیان وایە لەئایندەیەکی نزیکدا دووگیان ببنەوە ئەوە دەبێت خۆیان لەقەرەی ئەم دەرزییە نەدەن، چونکە لەوانەیە پاش وازهێنان لەدەرزی لێدان بۆماوەیەکی دورودرێژ ئەو ژنە دووگیان نەبێتەوە، ئەگەر چەند دەرزییەکی لێدرابێت واتە بۆماوەی دووساڵ بەکاری هێنابێت ئیدی ئەگەری دووگیان نەبوونی بۆ هەمیشەیی زۆرە، بەپێچەوانەی ئەو کەسانەی حەب و کاندۆم و IUD بەکاردەهێنن دوای وازهێنان دەستبەجێ دووگیان دەبن.

لەم بارانەشدا نابێت دەرزی DMPA بەکاربێت: ئەو ژنەی

دوودڵبـــوون لەدووگیانـــی یان گرێی مەمك یان هەســـتپێكردن بەهەبوونی گـــرێ و شـــێرپەنجەی پەیوەســـت بەهۆرمۆن و كێشەی جگەرو كێشەی نەمەینـــی خوێـــن و خوێنبەربوونی بەدەر لەســـوڕی مانگانەی هەبێت و دەستنیشان نەكرابێت.

بەشـــێوەیەكی گشـــتی لەكاتی بەكارهێنانـــی ئەم دەرزییەدا بۆ هەر سەد كەس كەمتر لەیەك ژن دووگیان دەبێت لەســـاڵی یەكەمدا.

3. **نۆرپلانت**

نۆرپلانـــت Norplant ڕێگەیەكی دیكەیەو كاریگەی درێژخایەنی هەیەو شـــەش گولاجە كە لەشێوەی دەنكە شـــقارتەی جەلاتینیـــدان و درێـــژی هەریەكێكیان سێ بۆ چوارسانتیمەتر و تیـــرەكـــەی 2.4 ملیمـــەتـــرە، هەرگولاجێك ســـی و شەش ملیگرام ماددەی Levonorgestrelی تێدایە پـــاش ڕاوێـــژو پـــرس و ڕا لەگـــەڵ كارمەنـــدی پەیوەندیـــدار بەو كارە، لەقـــۆڵ دەچێنرێن و بەشـــێوەیەكی گشتی بۆماوەی پێنج ساڵ كاریگەری لەســـەر ژن دەبێت و منداڵی نابێت. باشتر وایە پێش ئەوەی ئەم شێوازە بەكاربهێنرێـــت داواكار یەك دەرزی نۆرپلانت لێ بدات یـــان یەك پارچە حەبـــی Lynestrenol بەكاربهێنێت، بۆئەوەی ئەگەر هەر كێشـــەیەك وەك تێكچوونی سوڕی مانگانە یان خوێن بەربوونـــی هەبوو ئیتر ئـــەو ڕێگەیە وەلاوە بنرێت و بەكارنەهێنرێت.

ئەم ڕێگەیە بۆ ئەوكەســـانە باشە كـــە بۆماوەیەكـــی درێـــژ نایانەوێت منداڵیـــان بێت یـــان منداڵی زۆریان نییـــەو نایانەوێـــت بەتـــەواوی واز لەمنداڵبوون بێنـــن، یان ئەو ژنانەی ئامادەنین ڕۆژانـــە حەب یان كاندۆم بەكاربێنن، بۆ ئەوانیش گونجاوە كە چەند ساڵێكیان ماوە بگەنە تەمەنی نائومێدی یان ئەوانەی شـــیردەدەن.

لەم بارانـــەدا نابێت پشـــت بەم ڕێگەیـــە ببەســـترێت بـــۆ ڕێگرتـــن لەدووگیانـــی: ئەگـــەر ژنەكە دوودڵ بوون لەدووگیانی یان نەخۆشییەكانی جگـــەر و شـــێرپەنجەی مەمـــك كە پەیوەندی بەهۆرمۆنەوە هەبێت یان گیرانی لوولەكانی خوێن و شەكرە و كەم خوێنی و خوێن بەربوونی دەست نیشـــان نەكراو یان هۆكار نەزانراو.

ڕێژەی شكســـتی لـــەم ڕێگەیەدا بۆهەر ســـەد ژنێك تەنیا 0.2.

4. **كۆندۆم**

كۆندۆم Condom ئـــەم ڕێگەیە بێجگە لـــەكاری ڕێگرتن لەدووگیانی ڕێگرێكی باشـــە دژی گواستنەوەی هەندێك نەخۆشی لەنێوان ژن پیاودا

وەك ئایدزو سفلیس و گۆنۆریاو ترای فۆمۆناڵ، یان بۆ ئەو ژنانەی لەبەرامبەر سپێرم یان Sminal fluid هەستیارن، بەڵام پێویستە ژن ئەوە بزانێت کە ئەگەر کۆندۆم لەئەنجامی کاری سێکسیدا درزی برد ئەوە دەبێت بێ دواکەوتن دووحەبی HD یان چوار حەبی L.D بخورێت و پاش دوانزە سەعاتی دیکەش بەهەمان شێوە دووبارەبکرێتەوە بۆئەوەی ترسی لەدووگیانی نەمێنێت.

رێژەی شکستی ئەم رێگەیە بۆهەر سەد کەسێك دوو بۆ پێنجە.

5. **رێگەی لەولەب**

باشتروایە I.U.D یان لەولەب کە 8 جۆری هەیە لەحەوت رۆژی یەکەمی سوڕی مانگانە دابنرێت، باشترین جۆریان I.U.D جۆری Tcu380a کە بۆماوەی هەشت تا دە ساڵ کارایە، بۆ ئەو ژنانەش زۆر گونجاوە کە یەك یان دوو منداڵیان هەیەو بۆماوەی چەند ساڵێك نایانەوێت دووگیان بن.

لەم حاڵەتانەدا نابێت ژن لەولەب دابنێت: ئەگەر دووگیان بوو یان هەوکردنی مناڵدان و ناوچەی زێ-ی هەبوو یان ئەگەری بوونی شێرپەنجە لەکۆئەندامی زاوزێ و مناڵدانی دووفاق یان هەبوونی گرێی ڤایرۆسی و مێژینەی رووداني دووگیانبوون لەدەرەوەی مناڵداندا هەبوو.

رێژەی شکستی بۆ هەر سەد ژن کەمترە لەیەك، بەڵام رێژەی دەرهاتنەوەی لەسەدا هەشتە.

6. **بەستنی یان برینی لوولەکانی فالوب**

بەستنی یان برینی لوولەکانی فالوب Tubectomy, tubal ligation بۆ هەمیشەو بۆ ئەو ژنانە دەبێت کە بەهیچ شێوەیەك نایانەوێت جارێکی دیکە منداڵیان ببێت، لەم شێوازەدا لوولەی مناڵدان دەبەسترێت و بەمشێوەیە پێکگەیشتنی هێلکەو سپێرم رێی پێ نادرێت و منداڵبوون روونادات. بۆ ئەم رێگەیە دەبێت دەبێت ژن بێهۆش بکرێت و چەند رۆژێك لەنەخۆشخانە بخەوێنرێت، بەڵام هەر کێشەیەك بێتەرێی نەشتەرگەریەکە نابێت T.L یان لوولە بەستن ئەنجام بدرێت واتە دەبێت پزیشکی بەنج بریار لەسەر ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکە بدات.

رێژەی شکستی بەستنی لوولەکانی فالوب لەسەدا سفرو لەدەیا دوو بۆ یەکە.

7. **ڤازیکتۆمی**

ڤازیکتۆمی Vasectomy بریتییە لەبرینی لوولەی Sminal fluid لەپیاواندا شێوازێکی سادەیەو بەباشترین و ئاسانترین رێگە دادەنرێت و زۆر دڵنیاو بێ مەترسییەو لەکورترترین ماوەدا کە نزیك نیو سەعات دەخایەنێت ئەنجام دەدرێت بەبێ چەقۆی نەشتەرگەری دەکرێت پێویستی بەبرینی ناوچەییە.

ئەم رێگەیە زۆرترین و وردترین راوێژکردنی دەوێت و دەبێت بەداواکار بووترێت پاش نەشتەرگەری بۆ هەتاهەتایە منداڵیان نابێت، بۆ ئەو پیاوانە باشە کە بەهیچ شێوەیەك نایانەوێت ژنەکانیان دووگیان بێت یان بۆ ئەو خێزانانەی کە نەخۆشی بۆماوەییان هەیە.

بەڵام پاش ئەنجامدانی ڤازیکتۆمی دەبێت هەتا سێ مانگ پشت بەرێگەیەکی دیکە ببەسترێت لەم بارەدا کاندۆم باشترین رێگەیە، ئەمەش بۆ ئەوەیە نەوەك کەمێك سپێرم لەودیو برینی لولەکاندا مابنەوە و دووگیانی رووبدات کە دەشێت ئەوکاتە کێشەی خێزانی لێبکەوێتەوە، چونکە پیاوەکە پێی وایە ژنەکەی دووگیان نابێت، بەڵام لەبەر ئەو هۆیە دەشێت ژنەکە دووگیان ببێت، رووداني ئەم حاڵەتەش دوور نییە و لەراستیدا روویداوە.

هیچ شتێکی وا نییە کە شایانی باس بێت و رێ لەکرداری ڤازیکتۆمی یان لوولە بەستنی پیاوان بگرێت و رێژەی شکستی لەبەستنی لولەکانی سپێرمی پیاو لەسەدا نیو بۆ یەکە.

دواجار هەندێك رێگەی دیکە هەیە وەك دایافرام و کڵاودروستکردن بۆ سێرڤایکس و کرێمی سپێرم کوژ وەك کرێمیBarier، جۆرێك لەشاف Suppository و جێڵ و جۆرە حەبێکیش هەیە کەف دروست دەکات، دایافرام و کڵاودروستکردن بۆ سێرڤایکس و کرێمی سپێرم کوژ لەوڵاتانی ئەورووپا لەساڵەکانی پێشوودا زۆر بەکار دەهاتن، بەڵام لەئێستادا ئەم رێگایانەئەوەندەبەکارنایەن.

رێژەی شکستیش لەرێگەکانی دایافرام و کڵاودروستکردن و کرێمی سپێرم کوژدا لەهەر سەد ژنێك پێنج بۆ بیست و پێنج ژن دووگیان دەبێت.

ئەدیسۆنیش کەمتوانایی خوێندنەوەی هەبووە

مەحمود عەبدولکەریم باجەلان*

دیسلیکسیا dyslexia یان کەمتوانایی خوێندنەوە یەکێکە لەبەربڵاوترین جۆرەکانی کەمتوانایی فێربوون لەجیهانداو بەندە بەشێوازی چارەسەرکردنی زمانەوە کە زۆرجار منداڵ بەگران دەتوانێت بخوێنێتەوە یان بنووسێت و ئەوەی دەیەوێت دەیبیرێت، ئەم کێشەیە کاتێك کەوتە بەرچاوو قسەی لەسەرکرا، کە پەیوەندییە مرۆڤایەتیەکان پێویستییان بەوە بوو کە لەرێی زمانی نوسراو-خوێندنەوەو نوسین-ەوە ئاشنای یەکدی ببن و بەیەکەوە ببەسترێنەوە.

لەتوێژینەوە جیهانییەکاندا ئاماژە بۆ ئەوەکراوە کە لەسەدا چواری دانیشتووان ئەم کێشەیەیان هەیە، بەواتایەکی دیکە لەهەموو بیست وپێنج کەسێکدا، یەکێك گرفتی کەمتوانایی خوێندنەوەی هەیە، هەروەها لەلێکۆڵینەوەیەکی تایبەتدا دەرکەوتووە کە لەسەدا دەی قوتابیانی بەریتانیا و لەسەدا دە بۆ پانزەی قوتابیانی ئەمریکا دووچارن بەدیسلکسیا و دەریش کەوتووە کە رێژەی دووچاربووان لەنێرینەدا چوار هێندەی مێینەیە.

دیسلکسیاdyslexia، لەبنەرەتدا وشەیەکی یۆنانیە، کە لەدوو وشە پێکهاتووە، dys بەواتای گرانی یان کەمتوانایی دێت وlexia بەواتایی وشەی خوێنراوە دێت، کە بەهەردوو بەشەکە واتایی کەمتوانایی دەگەیەنێت لەهەڵسوکەوتکردن لەگەڵ وشەو خوێندنەوەدا، بۆ یەکەمجار ئەم زاراوەیەش لەلایەن بیرلین زانای دەماری فەرەنسییەوە، لەساڵی 1872دا بۆ ئەم مەبەستە بەکارهێنرا.

لەپێناسەی زانستیشدا، زاراوەی دیسلکسیا بەو کێشەیە دەوترێت کە پەیوەندی بەکردنەوەی گرێ رەمزییە نووسراوەکانەوە هەیە کە بەشێوەیەکی بنەرەتی مێشك رۆڵ لەچارەسەرکردنیدا دەبینێت.

میکانیزمی خوێندنەوە

زمانی دەربڕین یان قسەکردن ئەو چالاکییەیە کە منداڵ لەتەمەنی سێ ساڵانەوە دەتوانێت بەباشی بەکاریبهێنێت و گفتوگۆی پێبکات و لەوشەو دەربرینە ئاڵۆزەکان تێبگات، چونکە ئەو بەهرەیە هەر لەبوونەوە لەمێشکی مرۆڤەوە هەیە کە بتوانێت راڤەی دەستەواژەکان بکات و لێیان تێبگات، بەلاّم خوێندنەوە لەچاو قسەکردندا کارێکی تارادەیەك ئاڵۆزترەو مێشکی مرۆڤ پێویستی بەکارایی و توانای تایبەت هەیە بۆ وەرگرتن و شیکردنەوەی گرێ و هێماکان و دەربرینیان بەشێوەیەکی درووست لەگەڵ دەنگ و واتاکانیاندا.

بۆئەوەی زیاتر لەمیکانیزمی خوێندنەوە بگەین با سەیری ئەم نموونەیە بکەین: گریمان تۆ سەیری کتێبێك دەکەیت و وشەیەکت بەرچاو دەکەوێت، بابڵێین وشەی پزیشکە، ئەوکاتە چاو پیتەکانی وشەکە بۆ مێشك دەگوێزێتەوە ومێشکیش پیتەکان لەگەڵ دەنگەکانیان یەکدەخات و سەرجەم دەنگەکان

لەیەك دەربڕیندا كۆدەكاتەوەو لەئەنجامی بەكارهێنانی گەنجینەی مەودا دووری هزردا مێشك وشەكە وێنا دەكات لەگەڵ ئەو واتایەی كە پێشتر لەهزری كەسەكەدا تۆماركراوە و پاشان دەربڕینی وشەكە كە پزیشكە. كێشەی خوێندنەوە لێرەوە لەگەڵ ئەو كەسانەدا دەستپێدەكات، كە توانای گۆڕینی هێما نوسراوەكانیان نییە بۆ واتاكانیان یان گواستنەوەی هێما نوسراوەكان بەشێوەیەكی درووست بۆ مێشك و لەوێشەوە چارەسەركردنیان بۆ دەربڕین وخوێندنەوە، دیارە هۆكاری ئەم كەمتواناییە یان نەتوانینە، دەگەڕێتەوە بۆ كۆمەڵێك هۆكار لەمرۆڤدا، كە گرنگترینیان خۆی لەمانەی خوارەوەدا دەبینێتەوە:

یەكەم: هۆكارە جەستەییەكان

مەبەست ئەو هۆكارانەیە كە دەگەڕێنەوە بۆ پێكهاتەی كرداریی و ئەندامیی و فسیۆلۆژیی لەو منداڵانەی كە كەمتوانایی فێربوونیان هەیە، بەتایبەتی كەمتوانایی خوێندنەوەیان هەیە، ئەمەش پەیوەندی بەچەند لایەنێك لەگرفت و پشێوییەوە هەیە لەڕووی:

□ بوونی كەموكوڕی دەماریی كرداری، وەك پشێوی لەكۆنترۆڵ كردنی مێشك یان لای تایبەت بەزمان لەمێشكدا. سەلماندنی ئەم ڕاستیەش لەئەنجامی سكانكردنێكی وێنەیی مێشكدا تێبینی ئەمانە كراوە:

- بوونی دیاردەیەكی شاز، لەو ناوچە مۆخییەی كە بەناوچەی بیستنی ناسراوە لەمێشكدا و كەوتووەتە ڕووی سەرووی پێشەوەی پلی لاجانگ.

- لەنیوەی لای چەپی مێشكدا ناوچەی تایبەت بەزمان بچووكترەو ژمارەی خانەكانی كەمترە لەم كەسانەدا بەبەراورد لەگەڵ ئەو كەسانەی كە ئاسایین.

- چالاكی كارەبایی لەنیوەی لای چەپی مۆخی ئەم كەسانە، جیاوازییەكی بنەڕەتی هەیە، لەگەڵ كەسانی ئاساییدا.

- جیاوازییەكی ئاشكرا لەكەمی بڵاوبوونەوەی بەكاربردنی گلگۆز لەسەرجەم شوێنەكانی توێكڵی مۆخدا هەیە.

□ پشێوی و گرفتی بینین و بیستن، كە هۆكارێكی گرنگی دركپێكردن و گواستنەوەی زانیارییە دەرەكییەكانن بۆ مێشك و لەوێش ڕاڤەكردنیان، بەو شێوەیەی كە هەیە.

□هۆكارە بۆماوەییەكان، ئەو جینانەی كە هەڵگری سیفەتە بۆماوەییەكانی باوانن بۆ وەچەكان، ڕۆڵی گەورە دەبینن بۆ گواستنەوەی ڕەوشی كەمتوانایی خوێندنەوە، لەلێكۆڵینەوە جیهانییەكاندا دەركەوتووە، كە بەختی گواستنەوەی گرفتی كەمتوانایی خوێندنەوە لەباوانەوە لەسەدا چلە بۆ نەوەكانیان، تەنانەت تێبینی ئەوەش كراوە كە منداڵی دووانە ئەگەر لەدوو ژینگەی جیادا لەگەڵ یەكیش گەورە بكرێن، ڕەنگ دانەوەی ئەم حاڵەتە هەر تیایاندا ڕوودەدات و كاریگەریی لەسەریان دەبێت.

دووەم: هۆكارە ژینگەییەكان

ئەو ژینگەیەی مرۆڤ تیایدا دەژی ڕۆڵی هەیە لەكەمتوانایی خوێندنەوە و كۆنترۆڵكردنی ڕەوشی دووچاربووان بەرەو باشتر یان خراپتربوون، هەموو شێوازو هەلومەرجەكانی گوزەران لەڕووی كۆمەڵایەتی و پەروەردەو فێركردن و شێوازی ڕەفتاركردن لەگەڵ منداڵ لەڕووی ناسین و پاڵپشتیكردنی بۆ چاككردن، یان بەپێچەوانەوە، چ لەناو خێزاندا یان لەقوتابخانەدا، كاریگەری گەورە لەسەر توانست و حەزی تاك دەبینن، بۆ فێربوون یان فێرنەبوون وپەككستن، گرنگترین ئەو پەیرەوە ناشایستانەی كە منداڵ دووچاری كەمتوانایی خوێندنەوە دەكەن لەژینگەدا، لەچەند لایەنێكدا خۆی دەبینێتەوە، لەوانە:

- فێركردنیان بەشێوازێك، كە نەگونجێت لەگەڵ توانستە تایبەتییەكانیاندا.

- پشتگوێخستنی هەڵسوكەوت كردن لەگەڵیاندا، بەو بیانووەی ئەم كەسانە درەنگ فێردەبن و فێركردنیان پێویستی بەهیلاكبوونێكی زۆرە.

- بەكارهێنانی كەرەستەو هۆكارو بابەتی فێركردنیان گران و نەگونجاوە و دواجاریش تووشی نائومێدی و شكستی دەبیت لەفێركردنیان.

- گرنگی نەدان بەهەڵەی زمانەوانی و دەربڕین لەخوێندنەوەدا لەلایەن مامۆستاكەیەوە.

سێیەم: هۆكارە دەروونیەكان

ئەو هۆكارە دەروونییانەی كە لەپشت كەمتوانایی فێربوون و كێشەكانی خوێندنەوەدان ڕۆڵی گەورە دەبینن لەزیادكردنی دەركەوتنی ئەم حاڵەتەدا، ئەو هۆكارانەش زیاتر خۆیان لەپشێوییەكانی توانای بیستن وبینین و زمان و كردارەكانی بیرو هزرو ڕادەی ئاگایی و دابەزینی ئاستی ژیریی یا زیرەكی دەگرێتەوە، لەگەڵ بوونی هەر گرفتێك لەم گرفتانە سەرەڕای كەمكردنەوەی توانای خوێندنەوە، تاك دووچاری نائومێدی و بێزارییەكی دەروونی زۆر دەبێت، ڕادەو هۆكاری كاریگەری ئەو هۆكارانەش لەسەر كەمتوانایی خوێندنەوە، هەریەك بەم

جۆرانەی خوارەوەیە:

□ پشێوییەکانی توانای بیستن: هەموو کردارێکی درکپێکردنی تاك بەوروژاندنی هەستەکان لەرێی بیستن و بینینەوە دەستپێدەکەن و لەوێوە دەگوێزرێنەوە بۆ مێشك و ئەویش کرداری کۆکردنەوەو رێکخستن و هەڵێنجانی چی شایانی درکپێکردنە ئەنجام دەدات، دیارە کرداری خوێندنەوەش تائاستێك کردارێکی ئاڵۆزەو هەریەك لەهەستەکانی بینین وبیستن هاوبەشی دەکەن لەجیاکردنەوەو وتنەوەی پیتەکان و درکپێکرنییان لەرێی بینین و بیستنەوە.

□ پشێوییەکانی زمان: فەرهەنگی زمان و توانای گفتوگۆو یاریکردن بەوشەورستەکان وئاستی ئامادەباشی منداڵ لەراڤەو شیکردنەوەی بابەتە خوێندراوەکان، هەریەك کاریگەریان لەسەر خوێندنەوەو رادەی کەمتوانایی خوێندنەوە هەیە، هەروەك ئەو منداڵانەی کە لەدەربڕینی دەنگی هەندێك پیت یان وتنی هەندێك وشەدا گرفتیان هەیە زۆرجار لەکرداری خوێندنەوە بەشێوەیەکی دروست و شیاو لاوازن.

□ پشێوییەکانی هزرو بیرهاتنەوە: زۆرێك لەتوێژەرەوان گەشتوونەتە ئەو بروایەی کە ئەو منداڵانەی کەمتوانایی خوێندنەوەیان هەیە، زۆر بەگرانی دەتوانن وروژێنەرە بیستنی و ئەزموونەکانی هزری بینینیان بگێرنەوەو بهێننەوە یادی خۆیان، هۆکاری ئەمەش دەگێرنەوە بۆ چالاکنەبوونی رادەی بەئاگایی هەڵبژاردن و کەمتر بەکارهێنانی رەهەندەکانی لەبەرکردن و بیرهاتنەوەو گێرانەوەیان لەچاو ئەو کەسانەی کە ئاساین، بۆیە خۆشبەختانە تێبینی کراوە کە ئەگەر ئەو جۆرە کەسانە رابهێنرێن لەسەر بیرهاتنەوەیەکی دروست، تواناتیان باشتر دەبێت و ئەگەری زۆر هەیە بۆ چاکتربوونیان.

□ پشێوی بەئاگایی هەڵبژاردن: توانای تاك بۆ کاراکردنی چالاکیەکانی ئاگایی، کاریگەری تەواوی لەسەرجەم ئەو کردارە ئەقڵییانەدا هەیە، کە پەیوەندییان بەبەخوێندنەوەوە هەیە، چونکە کاریگەری لەسەر هەریەك لەدرکپێکردنەکانی بینین و بیستن و زمان و تێگەشتنی خوێنراوەکاندا هەیە، هەڵاواردنی بەئاگاییش، دەرئەنجامی گواستنەوەی وەرگرتنی ئەو بڕە بێشومارە وروژێنەرو زانیارییانەیە کە دەکەونە ناوەندی بەئاگاییەوە، بەهۆی سنورداریتی کۆئەندامی ئامادەسازیی وچارەسەری زانیارییەکان لەلایەك و تێکەڵکردنی وروژێنەرەکان و رادەی بەلاوە گرنگبوونیان لەلایەکی دیکەوە.

□ دابەزینی ئاستی زیرەکی: لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بۆئەوە دەکەن کە دووچاربووانی دیسلیکسیا، زۆرێکیان لەپلەیکی زیرەکی گشتی یان ناوەند و سەروو ناوەندەوەن، رادەی باشتربوون یان دابەزینیان، بەندە بەشێوازی وانەوتنەوە و رادەی هاوکاریکردنیان لەخوێندنەوەدا.

سیما جیاکەرەوەکانی دیسلکسیا

شێوازەکانی دووچاربوونی منداڵ بەکەمتوانایی خوێندنەوە جۆر بەجۆرەو لەمنداڵێکەوە بۆ منداڵێکی دیکە دەگۆرێت، بۆنموونە هەیانە خوێندنەوە بەگران فێردەبن، بەلام رێنووس و نوسینیان باشە یان بەپێچەوانەوە یان دیارکەوتنی دیاردەکانی کەمتوانایی خوێندنەوە تیایاندا پچڕ پچڕو کاتییە، هەندێك کات کەم و هەندێك کاتیش بەتوندی دەردەکەون، بۆیە مەرج نییە هەر منداڵێك نیشانەیەك یان چەند نیشانەیەکی ئەم دیاردانەی تێدابێت، توانای کەمی خوێندنەوەی هەبێت، بەڵکو دەبێت سەیری بەردەوامی و ئاستی وەڵامدانەوەی منداڵ بکرێت لەکرداری خوێندنەوە و رادەی شکستهێنانی منداڵ لەهەوڵدانی بۆ خوێندنەوە بەبێ ئیرادەی خۆی، لەم کاتەدا پێویستە خێزان بەئاگابن بەرامبەر ئەو منداڵە و لەکاتی دڵنیابوون لەم کێشەیە، پێویستە لەگەڵ پسپۆری تایبەت یان لەگەڵ مامۆستای وانەکانیدا راوێژو گفتوگۆ بکرێت بۆئەوەی پێکەوە هاوکاری منداڵ بکرێت بۆ چارەسەر کردنی ئەو کێشەیە و بەردەوامبوون لەخوێندن و گەشەکردن، لەو سیما دیارانەش کە ئەگەری کێشەی دیسلیکسیا دەبەخشن بەشێوەیەکی گشتی، لەم چەند خاڵانەدا دەردەکەون:

1. گرانی و نارەحەتی تایبەت، دوور لەئیرادەی خۆی و لەگەڵ هەوڵدانیشیدا لەفێربوونی خوێندنەوە و نووسین و دەربڕین.
2. گرانی بیرچڕی و سەرنجدانی بەردەوام وکەمتوانایی لەگوێگرتن و ئاگایی و پەرتەوازەیی خەیاڵ.
3. جیانەکردنەوەی ئاراستەکان، راست وچەپ هەروەها لەلەپێکردنی پێڵاو یان بەستنی قەیتانی پێڵاو یان بەستنی بۆینباخ، بێزاردەبن، یان ناتوانن بەپێی پێویست ئەنجامی بدەن.
4. بێدەربەستی لەئەنجامدانی ئەرکەکانی رۆژانەی، وەك پاككردنەوەی دەموودان و خاوێنی گشتی و پابەندبوون بەو داواکارییانەی کە پێی دەسپێردرێت.

5. تێکەڵکردن یان لەیەك جیانەکردنەوەی پیتە هاوشێوەکان، وەك ج ح چ خ ع غ هەروەها هێما ژمێرییەکان وەك + - × ÷.

5. زۆر بەگرانی دەتوانێت، نوسینە نوسراوەکانی سەر کتێبەکەی یان تەختەرەش، بگوازێتەوە سەر دەفتەری نووسینەوەکەی.

6. کەمتوانایی لەدووبارەکردنەوەی ئەو وشەو رستەو دەستەواژانەی کە جارێکی دیکە دەیانخوێنێتەوە.

7. تێنەگەیشتن لەو دەقە نوسراوانەی کە دەیانخوێنێتەوە، لەبەر زۆری هەوڵدانی بۆ خوێندنەوە، توانای بیرچری سەر واتاکانی کەمدەبێتەوە و لەئەنجامدا ناتوانێت بەشێوەی زارەکی دەربڕینی واتاکانی دووبارەبکاتەوە.

8. زۆر دەستداگرتن یان بەکارهێنانی شێوازی تایبەت لەنوسیندا، لەگەڵ نەتوانینی رێکوپێکی لەنوسینداو لاربوونەوە لەسەر دێڕی نوسین.

لێرەدا و سەرەڕای هەموو ئەم کێشانەو کێشەی دیکەش، ناتوانین بڵێین کەسانی کەمتوانای خوێندنەوە، کەسانی دواکەوتووی ئەقڵین و کێشەی پەککەوتەی ئەقڵیان هەیە، بەڵکو بەپێچەوانەوە دەبێت ئەو راستیە بزانین کە کەسانی کەمتوانای خوێندنەوە، کەسانی زۆرجار لێهاتوو کارامەن لەزۆر بواری ژیاندا و تاکە گرفتیان هەڵسوکەوتکردنیانە لەگەڵ وشەو هێماکاندا، بۆیە زۆر هەڵەیە ئاماژەی تەمەڵ و وتەی بێزراویان پێ بوترێت، بەڵکو دەبێت بگەڕێین بەدوای خاڵە بەهێزەکانی تواناو کەسێتیاندا، تابتوانن بەشێوەیەکی ئاسایی دەرفەت و هەلومەرجی داهێنانیان لەبەردەمدا والابکرێت

و لەڕەوتـــی ژیان بێبـــەش نەکرێن، چونکە زۆرن ئەوانـــەی کە لەمێژووی مرۆڤایەتیدا ڕۆژێك لەڕۆژان بەدەست گرفتـــی کەمتوانایـــی خوێندنەوەوە نالاندوویانـــە، بەڵام دواتـــر بوونەتە ئەســـتێرەکی پرشـــنگداری مێژووی مرۆڤایەتـــی و ناویـــان تۆمارکراوە، لەوانە گراهام بێل ـ ی زاناو داهێنەری تەلەفۆن ئاینشـــتاین زانـــای مەزنی بواری فیزیا و واڵـــت دیزنی خاوەنی کۆمپانیای بەناوبانگی بەرهەمهێنانی فلیمی کارتۆنی تۆم وجێری کە جیهانی بەکارەکانی سەرسـامکرد، هەروەها بیکاسـۆ-ی وێنەکێشـی بەناوبانگی فەرەنسی و ئەدیسۆن داهێنەری گلۆپ، ئـەو مرۆڤەی کە جیهانی تاریکایی بۆ هەمیشـە ڕۆشـنکردەوە و لیوناردۆ داڤنشی زاناو پزیشـك و وێنەکێشی بەناوبانگ،کە خاوەنی هەستیارترین وێنەی کێشراوی مۆنالیزایەو نەخشەو هێڵـکاری بـۆ چەندیـن داهێنان و بەشەکانی ناوەوەی جەستەی مرۆڤی کێشاوە کە زانست دوای چەندین ساڵ بگرە بەسەدە دوای خۆی پەیپێبردووە و چەندانی دیکە لەوانە، بۆیە گرنگیدان بەو کەسانە، کارێکی زۆر پێویستە و دەبێت هەلومەرجی لەبار بگیرێتەبەر بۆ باشترکردنیان.

ڕێگاچارەکانی گەشە پێدانی خوێندنەوە

1. ڕاهێنانـــی قوتابیان لەســـەر خوێندنـــەوەی واتـــادارو ئاشـــکرا، لەگەڵ بەکارهێنانی بزاوتنی دەســـت و ڕەنگدانەوەی لەدەموچاودا، لێرەدا گرنگـــی خوێندنـــەوەی نموونەیـــی مامۆســـتا لەســـەرجەم قۆناغەکانی خوێندندا دەردەکەوێت.

2. گرنگیـــدان بەخوێندنـــەوەی بێدەنـــگ، چونکە قوتابـــی تا لەواتا تێنەگات، خوێندنەوەی ڕەوان نابێت، بۆیە پێویســـتە هانی منداڵ بدرێت بۆ خوێندنـــەوەی بێدەنگ، تـــا لەواتای گشـــتی تێبگـــات ومامۆســـتا پێش خوێندنـــەوەی بەدەنـــگ، وتووێژی دەربارە لەگەڵ قوتابیەکاندا بکات.

3. ڕاهێنـــانـــی قوتـــابیـــان لەســـەرخوێندنەوەی دروست، لەگەڵ ڕەچاوکردنـــی شـــێوەی دروســـتی وشەکان.

4. ڕوونکردنەوەی وشـــە نوێکان بەچەند شـــێوازێك، وەك بەکارهێنانی لەرستەدا، ناوهێنانی هاوواتاکەی یان دژواتاکەی یان لەڕێی وێنە یان نواندنی واتاکەیەوە، باشـــتر وایە مامۆســـتا

پرسیارو گفتوگۆ بکات و قوتابی خۆی ڕۆڵی ئەنجامدانی هەبێت، تەنیا لەوشە هەستیارەکاندا نەبێت.

5. ڕاهێنانی منداڵ لەسەر ئازایی لەهەڵوێستی خوێندنەوەدا و ئەنجامدانی بەدەنگی ئاشکراو لەپێش هاوەڵەکانیدا بەویستی خۆی بێ زۆرلێکردن و ناچارکردن، لەگەڵ هاندان و دەستخۆشی لێکردنی لەکاتی سەرکەوتنیدا لەخوێندنەوەدا، تا متمانە بەخۆی بکات.

6. پێدانی مۆڵەتی گونجاو لەکاتدا، هێدی هێدی ڕاهێنانیان تابتوانن لەکاتی گونجاودا خوێندنەوە ئەنجام بدەن.

7. ڕاهێنانیان بۆ ڕێکخستن و کۆکردنەوەی بیرو هۆشیان لەکاتی خوێندنەوەدا.

8. ڕاهێنانیان بۆ بەکارهێنانی زیاتر لەهەستێك یاسەرجەم هەستەکانیان لەکاتی خوێندنەوە.

9. ئارامی و دان بەخۆداگرتن لەکاتی ڕەفتارکردن لەگەڵ کەمتواناییانی خوێندنەوەدا، چەند پێویست بکات، ڕاستکردنەوەی هەڵەی خوێندنەوەکانیان بێئەوەی بەسەریاندا تێبپەڕێت.

10. بەکارهێنانی هۆکاری فێرکردنی گونجاو لەخوێندنەوەدا.

ڕۆڵی خێزان لەباشترکردنی ڕەوشەکەدا.

بێگومان دایك وباوك ڕۆڵی کاریگەر دەبینن، لەهاوکاریکردنی منداڵی کەمتوانای خوێندنەوە، ئەگەر شێوازو ڕێگای پەروەردەیی وگونجاو لەبەربگرن بۆ چارەسەر، لەو شێوازانەش کە خێزان دەتوانێت بەهۆیەوە یارمەتی منداڵ بدات:

- زانینی زیاتر لەکێشەکان: پێویستە خێزان هەوڵبدات هەرچی زانیاری زیاترە لەتوانای فێربوونی منداڵەکەیان و هۆکارە ڕێگرەکانی بەردەم فێربوونی بزانن.

- سەرنجدانی ناراستەوخۆ و بەوریایی لەمنداڵ و گەڕان بەدوای کلیلەکانی دەرگای هاوکاریکردنی منداڵ لەڕێی زانینی شێوازی زانیاری وەرگرتنیەوە، کە ئایا لەچ ڕێگەیەکەوە زیاتر فێردەبێت، بینین یان بیستن یان بەرکەوتن و دەستلێدان یان بەپێچەوانەوە زانینی ئەو ڕێگەیەی کە نالوێت لەگەڵ توانای منداڵدا، هەروەها گرنگیدان بەبەهرەو ئارەزووەکانی منداڵ کارێکی بەسوودە لەم بوارەدا.

- دەرخستنی توانا شاراوەکانی منداڵ لەڕێی خاڵە بەهێزەکانی فێربوونییەوە، بۆنموونە ڕەنگە منداڵێك کە توانای خوێندنەوەی باش نەبێت، توانای گوێگرتنی زۆر باش بێت، بۆیە دەبێت ئەو هەلە بەهەند وەربگیرێت و لەڕێی کاسێتی تۆمار یان ڤیدیۆوە زانیاری پێببەخشرێت و بانکی زانیارییەکانی فراوان بکرێت.

- هاندانی منداڵ بۆ سوودوەرگرتن لەهەڵەکانی و دووبارەنەکردنەوەی بەگوێرەی توانا و وەرگرتنی هەڵەکانی بەبێ گرژی وبێزاری.

- بەکارهێنانی کۆمپیوتەر هاوکارییەکی باشی کەسانی دیسلیکسیا دەکات، بەتایبەتی بۆ نووسینەوەی بابەتەکانی و ئەرکەکانی، لەهەمانکاتدا خوێندنەوە لەکۆمپیوتەردا دەتوانرێت کۆنترۆڵی شێوازی فۆنت و قەبارەی نووسین بکرێت بەجۆرێك کە بگونجێت لەگەڵ توانای خوێندنەوەی منداڵدا.

- دوورکەوتنەوە لەبارگرژی و ململانێی بێسوود لەهەوڵی فێرکردنی منداڵدا، بەڵکو بەپێچەوانەوە، پێویستە خێزان هاوبەشی کاری مامۆستاکانی بکات و یارمەتیان بدات و درك بەوە بکات کە ڕەفتارکردن لەگەڵ ئەو منداڵانەدا لەفێربوون کارێکی قورسەو پێویستە خۆی بۆئامادە بکات.

- دابینکردنی ئەو کتێبانەی کە لەگەڵ توانستی زانیاری قوتابیدا دەگونجێن، چونکە کتێبەکانی خوێندن پەیوەندیان بەساڵی خوێندنەوە هەیە زیاتر، ئەگەر منداڵ خۆی هەڵیببژێرێت باشترە.

- ئازادکردنی منداڵ لەکارە گونجاوەکان لەگەڵ تواناو ویست وتەمەنی خۆیدا، وەك هەڵبژاردنی پۆشاکەکانی، گفتوگۆکردن هەر لەساڵە سەرەتاکانی تەمەنییەوە، دووبارەکردنەوەی ناوی شتەکانی دەوروبەری، ڕێگەدان بەمنداڵ بۆ تێکەڵیکردنی منداڵانی دیکە و یاریکردن لەگەڵیاندا، دوورکەوتنەوە لەڕەخنەو گاڵتەپێکردن بەتواناکانی، گێڕانەوەی چیرۆکی ڕۆژانە بۆی و تێکەڵبوون بەجیهانی پاکوبێگەردی منداڵێتی، تا منداڵ بتوانێت لەم ڕێگایانەوە پەرە بەتوانستی زمانەوانی و گەشەی تواناکانی بدات و پاشتریش بەسەر گرفتەکانی ڕێگەی فێربوونی خوێندنەوە ونوسیندا زاڵ ببێت و ببێت بەبەکەسێکی سەرکەوتوو لەکۆمەڵگەدا.

سەرچاوەکان:

1. الديسلكسيا، كيف يمكن للمدرس المساعدة؟ د.جاد البحيري.

2. عسر القراءة ا .جمال بن عمار الاحمر الجزائري الاندلسي.

3. dyslexia/learning difficlties Developed and presented by) glyn jones)

4. سايتي اطفال الخليج، صعوبات التعلم، كيف تساعد طفلك علي التعلم.

m2287082@yahoo.com

وزەی رەش کۆنترۆڵی کشانیٚ گەردوون دەکات

جەمال محەمەد ئەمین

لەسەرەتای سـەدەی رابوردوودا زانـای فیزیایـی ئەڵمانـی ئەلبێرت ئاینشـتاین تیۆری رێژەیی بەهەردوو بەشـە تایبەتی و گشـتییەکەیەوە لەسـاڵانـەکـانی 1905 و 1915 پێشکەشـکرد کە تێیاندا بابەتەکانی وەك کات و شوێن و وزە و بارستایی و کێشکردنی تێدا تاوتوێی کردووە.

لەکـاتـی دارشـتنی تیـۆرە رێژەییەکەیدا، ئاینشـتاین کەوتە ژێر کاریگەری ئەو بیرە هەڵەیەی کە دەڵێت گەردوون وەسـتاوەو ناکشێت، بۆیە لەیەکێك لەهاوکێشـەکانی نەگۆڕێکی زیادکـرد تابگونجێـت لەگـەڵ ئەو بیرەدا و ئەو نەگۆڕەی ناو نا نەگۆڕی گەردوونی، بـەڵام کاتێك هەردوو زانا ئەدویـن هابـڵ و میڵتۆن هیومسـن لەسـاڵی 1921دا سـەلماندیان کە گەردوون لەکشـاندایە، ئاینشـتاین دەربارەی نەگـۆڕی گەردوونی وتی: گەورەترین هەڵەبووە لەژیانمدا.

نموونەی گەردوون لای ئاینشتاین ئەوەبوو کـە گەردوون وەسـتاوەو شـێوەیەکی گۆیی هەیە، کاریگەری کێشـکردنیش لەسـەر ئەو نموونەیە تاودانی دروستدەکرد کە ئەوەش بەدڵی ئاینشـتاین نەبوو، لەوکاتانەدا ئەوە نەدەزانرا کە گەردوون لەکشاندایە بۆیە ئەو لەهاوکێشە رێژەییە گشتییەکەیدا نەگـۆڕی گەردوونی دانـا بۆئەوەی هاوتایی کێشـکردن بکات، بۆیە ناوی دژی کێشـکردن نرا لەو نەگۆڕە، کە هەمان کاریگەری چڕی وزەی بۆشایی دەبێت، ئەو چەمکەش بووە شتێکی ئاسایی لەنموونەکانی فیزیای تەنۆلکە وزە بـەرزەکان، بەپێی سـیناریۆی تەقینـەوە مەزنەکەش لەسـەرەتای دروستبوونی گەردووندا چڕیەکی وزەی بۆشـایی گەورە هەبووە، کە هاوڕێی بووە لەگەڵ پەستانێکی سالبدا، بەڵام لەرێژەیی گشتیدا ئەو پەستانە کێشی هەیە، ئەوەش وای لەئاینشـتاین کرد کە نەگـۆڕی گەردوونـی هەڵبژێرێت تا گەردوونێکی وەستاو-سـتاتێك-ی دەسـتدەکەوێت کە هەندێك ماددەی تێدا بێت، هەرچەندە تیۆری رێژەیی بەوە ناسـراوە کە قوڵاییەکی باشی بریـووە، بەڵام هێشـتا وەڵامی زۆر پرسـیاری لانییە، وەك ئـەوەی ئایا بۆشـایی تـەواو بۆشـاییە و هیچی تێدا نییـە؟ نموونەکانی گەورەبوونی گەردوون لەلێکۆڵینەوەی پەیدابوونی گەردووندا پێشبینی ئەوە دەکەن کە لەرابردوویەکـی زۆر دووردا کار بـەو جـۆرە نەبووەو لـەوەش ناچێت کە لەمکاتەی ئێسـتادا بارەکە گۆڕابێت، ئاینشتاین کە نەگۆڕی گەردوونی دانا هەوڵدانێکـی بوو بۆ گوزارشـتکردن لەئەگەری ئەوەی کە گەردوونی بەتاڵ یان بۆشایی گەردوونی وزەیەکی تێدا بێت هاوڕێ لەگەڵ کێشکردندا.

دۆزینـەوە نوێیەکانیـش ئاماژە بەوەدەکەن کە گـەردوون بەخێرایی دەکشـێت و بەڵگەی ئـەوەی پێیە کە لەگەردووندا ئـەوە هەیە کە پێی دەووترێـت وزەی رەش! کە ئەوەش ئەگەری راستێتی دانانەکەی ئاینشتاینی تێدایە بۆ نەگۆڕی گەردوونی، چونکە بەو پێیـە ئـەو وزەیەی بۆشـایی گەردوونی پاڵ بەگەردوونەوە دەنێت و پارچەکانی لەیەکتر دووردەخاتەوە، واتە دەکشـێت، بەڵام بەپێی تیۆرە نوێیـەکان وزەی رەش بەتێپەڕبوونی کات کـەم دەکات نـەك بەنەگـۆڕی دەمێنێتەوە وەك ئەوەی ئاینشـتاین بۆی چووە، لێرەوە دەردەکەوێت کە ئەو وزە رەشـە بەیەکێك لەدۆزراوە سەرنجراکێشـەرەکـان دادەنرێـت لەفیزیـای نوێداو لەبەرئـەوەی ئەو کۆنترۆڵی کشـانی گەردوون دەکات، بۆیە ناتوانرێت پێشـبینی لەداوڕۆژی گـەردوون بکرێـت تا لەسروشـتی فیزیایی ئەو وزەیە نەگەین.

رێژەیی گشتی بۆچوونێکی زۆر نوێ دەدات دەربارەی هێزی کێشکردن کە زۆر جیاوازە لەوەی نیوتن بۆی چووە، نیوتن وا دەبینێت کە هێزی کێشکردن هێزێکی کاریگەری سـاتییە لەنێوان بارستاییەکاندا و ئەو بارستاییانە هیچ کاریگەرییان نییە لەسـەر کات و ئەو شوێنەی کە بارسـتاییەکەی تێدایە، بەڵام ئاینشتاین وا دەبینێت کە شوێن و کات بەیەکداچوون لەچنراوێکی چوار دووریدا کە پێی دەوترێت شـوێکات واتـە space- time ئـەو چنـراوە بەهۆی بارستاییەوە چەمێنراو دەبێت هەروەك ئەوەی کەسێك لەناوەراستی پارچە قوماشێکدا دابنیشێت کە لەهەر چوارلایەوە بەسـتراوەو هەڵواسراوە، هێزی کێشکردن لای ئاینشتاین جوڵەی بارسـاییە بەپێـی کوربوونەوە یان چەمینەوەی شـوێکات، بارستاییەکە دیاریـدەکات کـە شـوێکات چۆن بچەمێتەوە و چەمینەوەی شوێکاتیش چۆنیەتـی جوڵـەی بارسـتاییەکە دیاریدەکات!

ئەگەر گۆی زەوی وەستاو بوایە ئەوا بۆچوونەکان لەو سـنورەدا کۆتاییان دەهات، بـەڵام زەوی دەخولێتەوە و لەگەڵ ئەو خولانەوەیەشدا هێڵەکانی شـوێکات کەمێـك پێـچ دەخۆن و لـوول دەبن ئـەوەش بەدیـاردەی راکێشـانی چوارچێوە یـان پەیکەر دەناسرێت frame-dragging effect ئەو هێڵانە بادەخـۆن بەبەردەوامی هەروەك ئەوەی شـوێکات شلەیەکی لینج بێت!!

ئەوبەردەوامییە لەبادانی شوێکاتی کوربووەوەدا روودەدات دەبێتەهۆی بوارێکی کێشکردن بەناوی بواری کێش

موگناتیسی gravitomagnetism یان موگناتیسی کێشکردن کە لەنێوان هەسارە و ئەستێرەکاندایە کاتێك دەخولێنەوە و بواری کارۆموگناتیسی هەروەك بارگەیەکی کارەبایی وایە کاتێك بارگە کارەباییەکە دەگۆرێن بەبارستاییە کێشکراوەکە کە دەبێتە کارۆموگناتیسی، ئێمە هەست بەو بوارە موگناتیسیە ناکەین هەرچەندە بەردەوام واین لەنێو ئەو بوارەدا، بەپێی تیۆری ڕێژەیی گشتی هەر ئەستێرە یان هەسارەیەك یان کونێکی ڕەش و یان هەرشتێك بارستایی هەبێت دەخولێتەوە و ئەو شوێکاتە رادەکێشێت کە لەگەڵیدایە و ئەو بواری کێشکردنە دروستدەکات.

لەسەر زەوی بوارێکی کێشکردنی لاواز هەیە کە هاوکێشەکانی ئاینشتاین لەرێژەیی گشتیدا دەگۆررێن بۆ هاوکێشەکانی جیمس ماکسویل لەکارۆموگناتیسیدا بەشێوەیەکی جوان و قەشەنگ! بەلام زۆر زەحمەتە کە ئەو بواری کێشکردنە بپێورێت لەسەر زەوی لەبەر کەمی و لاوازی ئەو هێزە، بۆیە زاناکان بیریان لەوە کردەوە کە لەبۆشاییدا-فەزا-پێوانەی بکەن، خولانەوەی تەنێکی گەورەی وەك زەوی لەفەزادا هەروەك رەفتاری بارگەیەکی کارەبایی جوڵاوەیە لەبوارێکی موگناتیسیدا لەلای ماکسویل.

دوو کاریگەری گرنگ

بواری کێشکردن بەتوندی پەیوەستە بەجوڵەی شوێکات، سەلماندنی جوڵەی شوێکاتیش دەروازەیەکە بۆ پێوانی بواری کێشکردن، لەساڵی 1960 Leon- ard Schiff لەزانکۆی ستانفۆرد پێشنیاری ئەوەی کرد کە جوڵەی شوێکاتی لۆکاڵی هەستی پێدەکرێت بەبەکارهێنانی جیرۆسکۆپەکان، ئەو جیرۆسکۆبەی بەهاورێکی خولگەی زەوی دادەنرێت بەهۆی بارنەگۆریە سروشتیەکەیەوە بەجێگیری دەمێنێتەوە لەشوێکاتدا، بەلام ئەگەر شوێکات بەهۆی بواری کێشکردنەوە جوڵا جیرۆسکۆبەکەش لەگەڵیدا دەجوڵێت، بەلام ئەو جیرۆسکۆبەکە لەژێر دوو کاریگەردا دەبێت:

یەکەم: کاریگەری جیۆدیسی geodetic effect کە بریتییە لەبری کوربوونەوەی یان چەمینەوەی زەوی بۆ ئەو شوێکاتەی کە تێیدایە، بریتی دەبێت لەکوربوونەوەی شوێکات لەگەڵ جیرۆسکۆبەکەدا و جیرۆسکۆبەکە گۆشەی 90 پلە دروست دەکات واتە ستوون لەسەر رووتەختی جوڵەکەی لەشوێکاتێکی تەختدا، بەلام کوربوونەوەی شوێکاتی زەوی کاردەکاتە سەر جوڵەی جیرۆسکۆبەکە

و ئەو جیاوازیە لەنێوان باری ستوونی و لاری لەکاریگەری جیۆدیسیەوە دەبێت.

دووەم: کاریگەری ڕاکێشانی چوارچێوەیە کە بریتییە لەبڕی ڕاکێشانی شوێکاتی لۆکاڵی دەوری زەوی لەلایەن زەوییەوە لەئەنجامی خولانەوەی زەوییەوە و ئەستوون دەبێت لەگەڵ کاریگەری جیۆدیسی کە ئەوە هۆی بوونی بواری کێشکردنە.

تاقیکردنەوەی GP-B

ئەو پێشنیارەی کە Schiff پێشکەشکرد بووە هەوێنی تاقیکردنەوەیەکی گرنگ بۆ گەڕان بەدوای کێشکردندا، تاقیکردنەوەکە ناویGravity Probe-B لێنراوە بەکورتکراوەیGP-B دەناسرێت، کە لەلایەن زانکۆی ستانفۆرد و ئاژانسی ناساوە ئەنجامدەدرێت، لەرۆژی 20 نیسانی 2004 ئامێرەکانی ئەو تاقیکردنەوەیە نێردراوە بۆ فەزا بەهۆی مانگێکی دەستکردەوە لەبنکەی ڤاندنبێرگەوە، تاقیکردنەوەکە ئەو هەموو دواکەوتنە دواکەوت تا تەکنیکێکی زۆر نایاب و ناوازە و گونجاو بەدەست بێت و لە27 ئابی 2004 تاقیکردنەوەکە چووە قۆناغی جێبەجێبوونەوە بەکۆکردنەوەی داتا بۆماوەی 50 هەفتە و لە15 ئابی 2005 کۆتایی بەکۆکردنەوەی داتاکان هات.

ئامێرەکان بریتیین لە4 جیرۆسکۆب بەتیرەی 3 سم کە لەکوارتزی تواوە دروستکراون و بەچینێکی تەنک لەنیۆبیۆم رووکەشکراون و 10 هەزار خول لەیەک دەقیقەدا دەخوات ئەو ئامێرانەش لەنێو لولەکێك لەهیلیۆمی زۆر شل super fluid بەتەنیشت تەلسکۆبێکەوە بۆ پارێزگاریکردنی لەجێگیری پلەی گەرمی دادەنرێت، ئەو ئامێرانە لەسەر خولگەیەك و لەبەرزی 640 کم لەرووی زەوییەوە دادەنرێت میکانیزمی تاقیکردنەوەکە بریتیە لە:

1. تەلسکۆبەکە و تەوەری خولانەوەی جیرۆسکۆبەکان لەیەك ئاستدا دەبن روو لەئەستێرەیەکی دوور بەناوی IM pegasi وەك پنتێکی جێگیر و سەرچاوەیەك.

2. بەدرێژایی ساڵەکە تەلسکۆبەکە لەسەر ئەو ئەستێرە دوورە دەمێنێتەوە لەتەوەری خولانەوەی جیرۆسکۆبەکانەوە ئیتر لەو بەرزییەوە ئامێرەکان هەست بەهیچ گۆرانێك دەکەن کە لەشوێکاتی لۆکاڵی زەویدا روودەدات.

3. کاری تەلسکۆبەکە پێوانەی هەر گۆرانێکە کە تەوەری خولانەوەی جیرۆسکۆبەکاندا روودەدات لەماوەی تاقیکردنەوەکە لەژێر کاریگەری جیۆدیسی یان ڕاکێشانی چوارچێوە.

4. بەپێی هەژمارەکانی Francis Everitt سەرۆکی تیمی تاقیکردنەوەکە لەزانکۆی ستانفۆرد و لەبەرزی 640 کم کاریگەری جیۆدیسی بە6.6 میللی چرکەی کەوانەیی بۆ هەرساڵێك و کاریگەری ڕاکێشانی چوارچێوەی بە 39 میللی چرکەی کەوانەیی بۆ هەر ساڵێك تۆمارکرد، ئەوەش پێویستی پێوانەکردنێکی ورد هەبوو کە بگاتە0.0005چرکەی کەوانەیی بۆ هەر ساڵێك ئەو وردەیەش دەگاتە پێوانەکردنی ئەستوری کاغەزێك لەدووری 160 کم، ئەگەر بزانیت یەك چرکەی کەوانەیی بۆ هەر ساڵێك یەکسانە بەیەك لەسەر 3600 بەشی پلەیەك بۆ هەر ساڵێك.

لەمانگی 10ی 2005 سێ قۆناغی شیکردنەوەیی داتاکان دەستپێکرد لەسەر زەوی و لەمانگی شوباتی 2006 ئەوەش کۆتایی هات، لەمانگی ئەیلولی 2006 هەستکرا بەبوونی هەڵەیەك لەشیکردنەوەکاندا بەتایبەتی لەجوڵەی قیبلەنومای جیرۆسکۆبەکەدا و لەمانگی کانونی یەکەمی 2006 قۆناغی سێیەم کۆتایی هات پاش راستکردنەوەی هەڵەکان و لە14 نیسانی 2007 ئەنجامەکان راگەیەندران وEveritt وتی کە داتاکانیGP-B بەروونی دەریدەخەن کە پێشبینیەکانی ئاینشتاین دەربارەی کاریگەری جیۆدیسی بەرێژەی 1٪ راستە و کاریگەری ڕاکێشانی پەیکەر بە170 جار لەوەش کەمترەو بەردەوام زاناکانی ستانفۆرد زانیارییەکان شیدەکەنەوە و واچاوەڕوان دەکرێت کە شیکردنەوەی داتاکان بەردەوام بێت تا ئەنجامی کۆتایی لە10 ئابی 2010 رادەگەیەندرێن.

ئەگەر ئەو بواری کێشکردنەی ئاینشتاین دۆزرایەوە ئەوا مانای وایە کە ئاینشتاین لەپێشبینیەکانیدا راست بووە ئەگەر نا ئەوا مانای وایە کە تیۆریەکەی ئاینشتاین کەموکورتی تیایە و دەبێت چاوەڕوانی شۆرشێکی نوێی دیکەی فیزیا بکەین، بەڵام وا ئەو بوارەش دۆزرایەوە دەبێت کاریگەری چی بێت لەسەر ژیانمان ئاخۆ چەمکێکی نوێمان پێدەدات دەربارەی ژیان با چاوەڕوان بین بزانین لەدوارۆژ چی روودەدات؟

سەرچاوەکان

1. مجلة العربي كويتي، عدد611، 10/ 2009.

2. د.عبدالرحيم البدر، الكون الاحدب.

3. د.طالب ناهي الخفاجي، نظرتنا المعاصرة الى الكون.

پرسیار و وەڵام لەسەر سێکس

د. فەوزیە

پەیوەندی سێکسی بەشێکی گرنگ لەژیانی مرۆڤدا داگیردەکات، بۆیە ڕۆژانە چەندین پرسیار لەلای ژن و پیاو دروستدەبێت کە لەژیانی ڕۆژانە و لەکاتی سێکسکردندا بێ وەڵام دەمێننەوە یان دەیانوێت وەڵامێکیان چنگ بکەوێت، ئەمانە ژمارەك پرسیارن کە ڕۆژانە ڕووبەڕویان دەبینەوە، بۆیە لەگەڵ وەڵامەکانیاندا دەیانخەینەڕوو.

ئارەزووکردنی زۆری سێکس و لەڕۆژێکدا چەندجارێك جووتبوون سروشتییە؟

ئارەزووی سێکسی وەك هەر ئارەزوویەکی دیکە وایە بۆ نموونە ئارەزووی خواردن، ئەم ئارەزووە دەشێت لای هەندێك کەس زۆربێت و لای هەندێکی دیکە ئاسایی و لای هەندێك کەم بێت، بەهەمان شێوە ژمارەی ئەو جارانەش کە پەیوەندی سێکسی دەکرێت لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە، لەبەرئەوە ئەم حاڵەتە هیچ شایەنی ترس و نائارامی نییەو سروشتییە، ئەو پیاوەی بەسروشتی بەمشێوەیەیە وا پێویست دەکات هاوسەرەکەی یارمەتی بدات و لەحاڵەتەکەی تێبگات تاتووشی پەنگخواردنەوەی تۆو نەبێت کە دواجار دەبێتەهۆی تووشبوون بەپرۆستات و ئازاری پشت و سك و لەمکاتانەشدا ئەو تۆواوە لەگەڵ میزکردن یان کۆکەیەکی توند یان هەڵگرتنی شتی قورس کەم کەم دێتەخوارەوە.

دەربارەی ژمارەی سێکسکردن لەڕۆژێکدا چەندجار هیچ مەترسییەکی نییە ئەگەر بارودۆخی تەندروستی و کۆمەڵایەتی ڕێگەبدات و هیچ چارەسەرێکی وانییە کە ئەو ئارەزووە کەمبکاتەوە، بەڵام ئەو پیاوەی بەم شێوەیەیە دەتوانێت خۆی بەچالاکییەکانی ڕۆژانەو کارکردنەوە یان چالاکی کۆمەڵایەتی و وەرزشی سەرقاڵ بکات.

چۆن بزانم تووشی زووهاویشتن بووم یان نا، کاتی پێویست چەندە؟

هیچ کاتێکی دیاریکراو نییە بۆ ئەنجامدانی پەیوەندی سێکسی لەگەڵ هاوسەرەکەتدا کە ئاماژەبێت بۆئەوەی تۆ تووشی زووهاویشتنی تۆو نەبوویت، بەڵام ئارەزوو چێژوەرگرتن و تێربوونی سێکسوالی ئاڵوگۆڕکراو لەنێوان ژن و پیاودا ئەوە بابەتە گرنگەکەیە. زۆر گرنگە کاتێك دوو هاوسەر ئەو پەیوەندییە دەکەن لەحاڵەتی وروژاندنی سێکسیدابن و لەمبارەدا دەشێت هەموو پەیوەندییەکە چەند دەقیقەیەك بخایەنێت و هەردووکیشیان گەیشتبنە تێربوون، بەڵام هەندێجار یەکێك لەژن و پیاو لەو کاتەدا ئارەزوو ناکات بۆیە مەسەلەکە زیاتر کاتی دەوێت تا هەریەکەیان دەگەنە قۆناغی هێوربوونەوەی دەروونی و تێربوونی سێکسی ئاڵوگۆڕکراو، سەبارەت بەخەملاندنی ئەو کاتەی کە پیاو دەتوانێت لەباری ڕەپبووندا بمێنێتەوە دەڵێن ئەگەر پیاو لەیەکەمین بۆ دووەمین دەقیقەی ڕەپبووندا لەپەیوەندی سێکسیدا ئەو ئاوەی ڕژا ئەوا تووشی زوو هاویشتن بووەو پێویستی بەچارەسەرکردن هەیە لای پزیشك یان شارەزا لەنەخۆشییەکانی سێکسدا.

کرداری جووت بوون زیان بەکۆرپەلە دەگەیەنێت؟

ئەم پرسیارە هەموو ژنێکی دووگیان و هاوسەرەکەی تووشی دڵەڕاوکێ دەکات، ئەم دڵەڕاوکێیە لەبناغەدا بۆ ناشارەزایی و نەزانینی ژن و پیاو دەگەڕێتەوە دەربارەی پێکهاتەی سێکسی و جەستەیی ژن کەوا دەزانرێت چووکی پیاو دەچێتە ناو مناڵدان و وێڵاشەوە و بەهەموو شتێکدا تێپەڕ دەبێت و زیان بەمنداڵ دەگەیەنێت.

زێی ژن توانای کشانی هەیە و لەگەڵ قەبارەی چووکی پیاودا بێئەوەی بگاتە ئەو ناوچەیەی کە کۆرپەلەی لێیە و زیانی پێبگەیەنێت یان زیان بەدایکەکە بگەیەنێت، لەقۆناغە پێشکەوتووەکانی یان لەکۆتایی دووگیانیدا دەکرێت ژن و پیاو پێکەوە بن، بەڵام پێویستە زۆر بەئاگا بن، چونکە لەم قۆناغەدا سك گەورە بووە و شۆڕبۆتەوە و میزەڵدانیش هەستیارە و بەگشتی ژن لەقۆناغی شلۆقیدایە، بۆ زانیاریش جووتبوون لەماوەی کۆتایی دووگیانیدا واتە بەر لەمنداڵبوون زۆر باشە، چونکە وەك مەشق وایە بۆ ژن و منداڵبوون ئاسان دەکات و کونی زێ لەسەر کردنەوە ڕادێنێت تا منداڵ بەئاسانی لەدایك ببێت، هەروەها دەوروبەری ئەو ناوچەیە بۆ گرژبوون و کشانی پێویست ئامادەدەکات.

بۆچی پێویستمان بەچەند بارێکی جیاواز هەیە بۆ ئەنجامدانی کرداری سێکس؟

وەڵامی ئەم پرسیارە بەباسکردنێکی سادە دەدەینەوە، بۆچی پێویستمان بەخواردنی چەند جۆرێك خواردن هەیە یان حەزمان لەخواردنی لەجۆرێك زیاتر لەخواردن هەیە؟ وەڵامەکەی ئەوەیە، بۆئەوەی

بێزار نەبین، چونکە هەر خواردنێکیش سوودی خۆی هەیە و هەموویان پێکەوە سیستەمی خۆراکیمان تەواو دەکەن.

زۆر بارودۆخ هەیە ژن و پیاو دەتوانن لەکاتی جووتبووندا پەیرەوی بکەن و هەڵبژاردنی هەریەک لەو بارانەش مەسەلەیەکە ژن و پیاو خۆیان بەپێی هەندێک مەسەلە بریاری لەسەر دەدەن، وەک مەسەلەی پێویستی تێربوونییان، ئامانجیان لەو جووتبوونە، راهاتن، توانای جەستەییان، تەمەن و کێشی لەش.

هەندێک لەهاوسەران بێ هیچ بێزارییەک بەردەوام پەیرەوی یەک دۆخ دەکەن لەکاتی جووتبووندا، هەندێک هاوسەری دیکە هەن ئارەزوو دەکەن باری یان چۆنێتی جووتبوونیان بگۆرن، لەهەموو حاڵەتەکاندا ئەوە مەسەلەیەکی تایبەتییە.

هەندێک لەبارودۆخە سێکسییەکان یان شێوازی جووتبوونەکان بەشێوەیەکی نەستی ئاماژەیە بۆ جۆری پەیوەندی نێوان ئەو ژن و پیاوە ئایا کامییان دەسەڵات و توانای بەسەر ئەوی دیکەیاندا هەیە، باوترین باری جووتبوون، ئەو بارەیە کە پیاو لەسەرەوەیە و ژن لەژێریدایە، ئەم دۆخە هەستیی هەژموونی نێرینەیی و لاوازی ژن دێنێتەدی، بێگومان رەگەزی هەژموون لێرەدا دەشێت لەوکاتەدا لەخەیاڵی هەریەک لەپیاو و ژندا نەبێت، بەڵام ئەمە کاردانەوەیەکی نەستییە.

هەندێک لەو بارانە بەهۆی جیاوازی لەهێزی جەستەییدا خۆی دەسەپێنێت، چونکە ئەو بارانە کە پێویستییان بەهەڵگرتنی جەستەی هاوبەشەکەیە یان هەڵگرتنی بەشێک لەجەستەیەتی یان پاڵدانەوە و خۆبەسەردا کەوتنە پێویستییان بەماسولکەیە و ئەمەش دەشێت پیاو لەژن زیاتر پێویستی پێی هەبێت.

هەریەک دۆخ یان شێوازەکانی کرداری جووتبوون جۆرێک لەبوژاندنەوەی ئەقڵی یان رۆحی بەدیدێنێت و لێرەوە هەندێک کەس بەشێوەیەکی نەستی و لەسۆنگەی تێرکردنی ئەو پێداویستییە ئەقڵییەوە هەوڵ دەدات لەبارێکی تایبەتیدا سێکس بکات، چونکە ئەو شێوازە جۆرێک لەحەوانەوەی پێدەبەخشن کە دەشێت بۆ کەسێکی دیکە وانەبێت.

لەسەروو ئەمانەشەوە رەگەزی بێزاری هەیە، چونکە مرۆڤ بەسروشتی خۆی حەز بەنوێبوونەوە و تازەکردنەوە دەکات لەهەموو شتێکدا و سێکسیش کردارێکی دووبارەبۆوەیە لەژیانیدا، لەبەرئەوە پێویستی بەوەیە خۆی لەو بێزارییە رزگاربکات لەرێی گۆرینی ئەو بارانەی یان شێوازانەی ئەم کردارەی پێ ئەنجام دەدات.

بۆچی ئارەزووی ژن و پیاو بۆ سێکس جیاوازە هەرچەندە هەردووکیان بەهەمان قۆناغەکانی وروژاندندا دەرۆن؟

لەم پرسیارەدا تەنیا ئاماژە بەقۆناغەکانی وروژاندنی سێکسی و لێکچوونی ئەم قۆناغە لەنێوان پیاو و ژندا دراوە، لەراستیدا توخمی مرۆیی زۆر لەم زنجیرە قۆناغە ئاڵۆزتره، ئەوە راستەو ژن و پیاو هەردووکیان پێکەوە بگەن بەئۆرگازم و پێکەوە قۆناغەکان ببرن، یان دوابەدوای یەک بەو قۆناغانەدا

تێپەرن، کۆمەڵێک خاڵی پچووک هەیە، بەڵام رۆڵی گەورە دەبینن، وەک ئەوەی لەسێکسدا حەز لەچی دەکەین و رقمان لەچی دەبێتەوە.

ئەوەی وادەکات پیاو لەژن زیاتر حەزی لەسێکس بێت یان بەپێچەوانەوە پەیوەندی هەیە بەهۆرمۆنەکان و پەروەردەی هەریەک لەژن وپیاوو کەسێتی هەریەکەیان.

ئایا راستە ژن لە پێناوی خۆشەویستیدا لەکاتی سێکسدا جەستەی دەبەخشێت؟

مەسەلەکە قووڵترە لەو ئاڵوگۆرە

کلاسیکییەی کە لەچیرۆك و فیلمەکاندا دەیبینین، چونکە هەریەك لەژن و پیاو پێویستی بەوەیە خۆشەویستی و سێکس پێکەوە ببەخشێت و وەربگرێت.

لەسۆنگەی جیاوازی جەستەیانەوە لەڕووی هۆرمۆنی و ئەندامییەوە دەشێت پیاو لەژن زیاتر پێویستی بەسێکس هەبێت، لێرەدا با بەهەڵەدا نەڕۆین کە دەڵێین پیاو زیاتر مەبەستمان لەم زیاترە بڕێکی زۆر کەمە و بەبڕوای من مەبەست لەبڕی تۆوەکانە کە زۆرن. بەڵام کلتووری کۆمەڵایەتی، لەزوربەی کۆمەڵگاکاندا و بۆماوەی سەردەمانێکی دوورودرێژ جیاوازی نێوان ژن و پیاوی لەڕووی پێویستییانەوە بۆ خۆشەویستی و سێکس زۆرگەورە کردووە وبەهەڵە ئەم دوو پێویستییە لەناخی هەریەکەیاندا جێگیرکردووە، ژن و پیاویش خۆیان قەناعەتییان بەم جیاوازییە هێناوە لەسەر ئەو بڕوایە ڕۆیشتوون و تائێستا هەر باوە کە خۆشەویستی بۆ ژنە و سێکس بۆ پیاوە و هەریەکەیان دەبێت ئەوی دیکەیان داگیربکات تا ئەوەی دەیەوێت لێی وەربگرێت.

مەسەلەی بەخشینی جەستەش بەناوی خۆشەویستییەوە ئەوە هەقیقەتە، بەڵام پێویستە ئەو ڕاستییە بزانین کە خۆشەویستی حاڵەتێکی مەزنە لەهاوبەشێتی و بەخشین و قوربانی و یەکگرتن لەگەڵ ئەو کەسەی خۆشمان دەوێت، ئەو ژنەی لەحاڵەتی خۆشەویستیدا دەژی خۆی دەبینێتەوە، بەڕۆح و جەستە لەناو ئەو کەسەدا کە خۆشی دەوێت تواوەتەوە و یەکیگرتووە، لەبەرئەوە

جەستەی خۆی دەبەخشێت هەروەها ژن بەسروشتی خۆی کەسێکی قوربانیدەرەو ئەو پیاوەی کە خۆشی دەوێت داوای هەر شتێکی لێبکات پێی دەبەخشێت، تەنانەت ئەگەر خۆی بڕواشی پێی نەبێت لەبەرخاتری ئەو جەستەی خۆی دەبەخشێت لەپێناوی ڕازی کردنیدا.

بەڵام هەقیقەتێکی گەورەتر هەیە ئەویش پەیوەستی نێوان سێکس و خۆشەویستییە، چونکە کاتێك کە خۆشەویستی ڕوودەدات، ئەمە وادەکات ئەو مرۆڤەت هەمووی خۆش بوێت، ئەو کەسەمان هەمووی دەوێت و بەمەش سێکس دەڕواتە ناو ئەو ویستەوە، هەستی خۆشەویستی بۆ جەستە و دەروون و ئەقڵ جیاوازی نییە لەگەڵ هەستی ئارەزووکردنی پێکەوەنووسان، چونکە خۆشەویستی و سێکس دوو دیوی یەك دراون و تەنیا لەو بارەدا نەبێت کە پێی دەوترێت خۆشەویستی پاکیزەیی.

خۆشەویستی لەگەل سێکسدا یەکگرتنێکی حەتمییەو تەواوکاری خۆشەویستییە، تەنیا لەهەندێك حاڵەتی دەگمەندا نەبێت کە کەسێتی ژن لاوازە یان خاڵێکی لاواز لەکەسێتیدا هەیە و وادەکات ئەو ژنە بێ خۆشەویستی جەستەی ببەخشێت و بێئەوەی قەناعەتی بەوە هەبێت خۆشەویستی دەست دەکەوێت یان هەست بەخۆشەویستی بکات لەگەڵ ئەو پیاوەدا، لێکۆڵینەوە ئەمەریکییەکان دەیسەلمێنن کە لەئەمەریکا نزیکەی سێ لەسەر چواری ئەو کچانەی بۆ یەکەمجار سێکس دەکەن لەبەرئەوە نییە حەزیان لەسێکسە، بەڵکو لەبەرئەوەیە ئارەزوودەکەن تەنیا لەگەڵ ئەو پیاوەدا بمێننەوە لەشوێنێکدا، بەڵێ ژن دەشێت بەهۆی خۆشەویستییەوە جەستەی ببەخشێت بەو کەسەی خۆشی دەوێت، بەڵام هۆکاری دیکەش هەیە.

ئایا ڕاستە ژن ئارەزووی سەیرکردنی وێنەی سێکسی ناکات، بەڵام پیاو بەو وێنانە دەوروژێت؟

لێرەدا فاکتەری پەروەردە و ڕاهاتن ڕۆڵی گەورە دەبینن کە وایکردووە سێکس تایبەت بێت بەپیاو و خۆشەویستی تایبەت بێت بەژن، یەکێك لەو بۆچوونە کۆنانە پێیوایە پیاو بەهەر فاکتەرێکی وروژێنەری سێکسی ئارەزووی سێکسکردن دەکات، بەڵام ژن لەڕووی سۆزدارییەوە دەوروژێت، لەڕاستیدا ئەم مەسەلەیە بەشێوەیەکی ڕاستەقینە بوونی هەیە و لەهەستی ژن و پیاودا باوە، بەڵام نەك بەهۆی پێکهاتەی غەریزەییانەوە، بەڵکو بەهۆی کاریگەری کلتووری کۆمەڵایەتی لەسەر هەردووکیان.

بەڵام لەڕووی واقعیشەوە هەندێك ڕا هەن پاڵپشتی لەو بۆچوونە دەکەن کە پیاو بوونەوەرێکە زیاتر دەبینێت، بەڵام ژن زیاتر دەبیستێت، بەمشێوەیە بێت دەبێت چاوەڕێی ئەوە بکەین کە پیاو بەوێنەی سێکسی زیاتر لەژن بوروژێت، لەبەرامبەردا ژن زیاتر بوروژێت و وەڵامدانەوەی سێکسی هەبێت کاتێك گوێی لەقسەی سۆزداری و سێکسی دەبێت و بەرێژەیەکی خێراتر لەپیاو کە گوێی لەقسەی سۆزداری بێت.

لەڕاستیدا هەریەك لەژن و پیاو بەوێنەی سێکسی یان وشەی سێکسی دەوروژێن، جیاوازی نێوانیان لەخێرایی و ڕێژەی کارتێکردنە، ژن بەوێنەی سێکسی دەورژێت، بەڵام بەهۆی کاریگەری هۆرمۆنی مێیەتی و پەروەردەوە بەو وێنە سێکسییە دەوروژێت کە ئیحایەکی سۆزداری هەیە زیاتر لەو وێنانەی کە تەنیا ئیحایەکی غەریزی ڕووتییان هەیە کە بەندە بەتووندوتیژی یان تێربوونێکی سێکسی نامۆو نەشیاو، هەرچەندە ڕاستییە تاقیگەییەکان خەریکە ئەم ڕێسایە دەشکێنن، تاقیکردنەوەکان ئاشکرایان کردووە کە کۆئەندامی زاوزێی ژن وەڵامدانەوەی دەبێت بۆ وێنەی سێکسی کاتێك کە ئامێرو کامێرای تایبەتی پێوە بەستراوە بۆ ڕەوگە گرتنی ڕوودانی هەر وروژاندنێك لەناوچەی زێ، مەمك، پێست و خوێنی ژن کاتێك کە ڕووبەڕووی وروژێنەرێکی سێکسی دەبێتەوە، دەرکەوتووە جەستەی ژن دەوروژێت لەگەڵ تەماشاکرنی زۆرێك لەوێنە سێکسییەکان.

هەندێك بابەتیش هەیە پێویستی بەوردبینی زیاترە، چونکە ئەم لێکۆڵینەوانە کە کراون زیاتر نموونە وەرگیراوەکان یان بەشی زۆری ئەو ژنانەی ئەم تاقیکردنەوانەیان لەسەر ئەنجامدراوە ژنانی ئاسایی نەبوون یان لەشفرۆش بوون یان کلتوورە کۆمەڵایەتییەکەیان زۆر کراوە و بێ کۆت و بەند بووە لەڕووی سێکسەوە، لەبەرئەوە کاتێك ئێمە ئەم دەرئەنجامە دەخەینەڕوو دەبێت ئەوە بزانین ئەمە لەسەر نموونەی تایبەتی لەژنان کراوە و بەسەر تەواوی ژناندا هاوجێ

نابێت.

لەلایەکی دیکەوە، جەستە دەشێت بەرامبەر کۆمەڵێك وروژێنەری جیاواز بەیەك شێوە لەهەڵچوونی جەستەیی وەڵامبداتەوە، بۆنموونە مووی جەستە لەکاتی ئۆرگازمدا بەرز دەبێتەوە و ڕەپ دەوەستێت، بەڵام لەترس و لەسەرماشدا هەمان شێوەی لێدێت، هەروەها ئەندامە سێکسییەکانیش دەکشێن و خوێن پیایاندا بەلێشاو دەڕوات و هەموو شێوەکانی کارلێککردنی سێکس لەسەریان دەردەکەوێت کاتێك کە وێنەی وروژێنەر تەماشادەکرێت، بەڵام ئایا بڕی چێژوەرگرتن لەم وروژاندنە چەندە؟ ئەم مەسەلەیە تەنیا ژن خۆی دەتوانێت دیاری بکات، چونکە سێکس تەنیا وروژاندنێکی سێکسی فسیۆلۆژی نییە، بەڵکو بوارێکی بەرفراوان هەیە بۆ لایەنی سۆزداری و دەروونی و شارستانیی مرۆڤ و مرۆڤایەتی ژن بەتایبەتی.

چۆن بروام بەتوانای سێکسی خۆم بێت لەگەڵ خۆمداو لەگەڵ پیاویشدا؟

پرسیارێکی گرنگە، زۆرێك لەکچان کە لەتەمەنی هاوسەرێتیدان بێئەوەی هیچ ئەزموونێکی لەپێشینەیان هەبێت، ئەم پرسیارە دەکەن یان تەنانەت ئەو ژنانەش دەیکەن کە هاوسەرێتیشیان کردووەو ماوەیەکیش تێپەڕیووە بەسەر ئەزموونیاندا، بەڵام لێرەدا ئەو هێڵە دیارو خاڵە گشتییانە دەخەمەڕوو کە ژنان دەخاتەسەر زەمینەیەکی لەبار دەربارەی ژیانی سێکسی و زانیاری و بەرچاوڕوشنی پێویست دەبەخشێت:

ـ کتێبێکی گشتی دەربارەی ژیانی هاوسەرێتی بخوێنەرەوە، با کتێبەکە باشبێت و لەلایەن کەسانی دیکەوە وەسفی کرابێت کە باشە، چونکە زانیاری گشتی دەربارەی ژیانی هاوسەرێتی زۆر گرنگەو هەنگاوی یەکەمە بەرەو پێگەیشتن و قاڵبوون لەژیانی سێکسیدا.

ـ فێری هونەری گفتوگۆ ببە لەڕێی خوێندنەوەی کتێبی تایبەت بەگفتوگۆ یان پرسیارکردن لەکەسێکی پسپۆڕ، ئاشنابوون بەهونەری گفتوگۆ لەژیاندا توانای ئاشنابوون بەگفتوگۆو تێگەیشتن لەسێکس دەخوڵقێنێت، لەئێستادا لەزوربەی پرۆگرامەکانی خوێندندا وانەی فێربوونی هونەری گفتوگۆو ئەو گروپانە هەن کە چۆنێتی مامەڵەکردن فێری مرۆڤ دەکەن، ئەگەر فرسەتت بۆ ڕەخسا ئەوا زۆر باشە زانیاری و ڕاهێنانی ڕاستەوخۆ وەربگریت.

ـ قسە لەگەڵ براو منداڵەکانی مامت و باوکت و هاوکارەکانت بەشێوەیەکی تایبەتی بکە کە گفتوگۆکان لەسەر چۆنێتی تێگەیشتن لەپیاو چڕبووبێتەوە، ئایا پیاوان چۆن بیردەکەنەوەو چۆن هەڵسوکەوت دەکەن، زۆرێك لەژنان بێئاگایانە مامەڵە لەگەڵ پیاواندا دەکەن یان بەسەرنجێکی وا تەماشایان دەکەن کە ئەوان نزمترن، پێویستە لەپیاو تێبگەین وەك بوونەوەرێکی جیاواز لەخۆمان کە جیاوازییەکەی خواستراوەو باشە، ئەمانە وات لێدەکەن بتوانیت هەندێك هێڵی تایبەتی دەربارەی کەسێتی نێرت دەستبکەون کە مەسەلەی

سێکست بۆ ئاشکرا دەکەن.

- بیرکردنەوەت دەربارەی پیاو باش بکەن، لەبەر هەر هۆکارێك بێت ژنان بەکۆمەڵێك بیرۆکەی هەڵەوە پیاو وەردەگرن یان دەبینن، هەموو خاڵە نێگەتیڤەکان دەربارەی پیاوان بسرەوەو بەشوێن خاڵە پۆزەتیڤەکاندا بگەرێ، ئەوەش پاڵنەرێکی باشە، چونکە پێمانوایە سێکس لەگەڵ پیاودا لەخاڵە پۆزەتیڤەکانە.

- متمانەت بەهەر کەسێك هەیە بۆنموونە دایکت یان هاورێکەت پرسیاری دەربارەی سێکس لێبکە.

- دەربارەی سێکس لەئایندا چی نووسراوە بیخوێنەرەوە، چونکە لەوانەیە ئێمە بەسەرپێی بەسەر ئەو شتانەدا برۆین کە ئایین وتویەتی، خوێندنەوی چڕ دەربارەی سێکس و ئایین وێنایەکی ئاشکرات پێدەدەن دەربارەی هەندێك لەو شتانەی پێویستە بکرێن یان رێگە پێنەدراون و نابێت بکرێن، بەمشێوەیە لێکدانەوەی پێویستت دەربارەی هەندێك خاڵ دەستدەکەوێت و متمانەت دەربارەی خۆشی و چێژی سێکس پێدەبەخشێت. هەروەك لەئاینی ئیسلامدا هاتووە.

- ئازابەو پرسیار لەپزیشکێك یان پسپۆرێك یان شارەزایەکی بواری سێکسی بکە.

- بەشوێن ئەو کتێب یان کتێبانەدا بگەرێ کە دەربارەی سێکسن و کتێبی باشن ئەوانە زانیاری دروست و پێویستت بۆدەستەبەر دەکەن و سوودیان لێوەردەگریت و رێگەت بۆ رۆشن دەکەنەوە.

- دواجار بەرۆحی هاورێیەتییەوە بچۆرە ناو هاوسەرێتی یان ئەزموونی هاوسەرێتی وەربگرە، زۆربەی پیاوان دەترسن یان پەشۆکاون یان زانیارییان نییە دەربارەی سێکس کاتێك کە هاوبەشی ژیانیشیان واتە ژن لەزانیاری لاواز دەبێت و توانای کارلێکردنی کەم دەبێت ئەوا مەسەلەکان ئاڵۆزتر دەبن، ببە بەهاورێی و دەست لەناودەست پێکەوە بچنە ناو جیهانی هاوسەرێتی و سێکس بەرۆحی کەسانی خوێندەوارو قاڵبوو لەزانیاری و چێژدا.

بۆچی هەندێك لەهاوسەران لەدوای ماوەیەك لەژیانی هاوسەرێتی لەبەر هۆکاری سێکسی دەڵێن چی دی تەحەمولی یەکدی ناکەن، ئایا دەشێت گۆرانی کتوپڕ لەچێژ یان توانای سێکسیدا روودات؟

بێگومان ئێمە دەگۆرێین و لەگەڵماندا زۆرێك لەوردەکارییەکانی ژیانمان گۆرانیان بەسەردا دێت، وەك سێکس، ئاراستەی سۆزداری، هەندێك هەڵوێستی کۆمەڵایەتی و پاشان چوون بەتەمەندا واتە چەندە گەورە بین جیاوازتر دەبین، بەڵام هەندێك مەسەلەی دیکە هەن بەدەر لەوەی کە ئێمە خۆمان گۆراوین دواتر لەپەیوەندی سێکسیدا کێشەمان بۆ دروستدەکەن، یەکێك لەو گیروگرفتە سەرەکییانە ئەوەیە ئێمە لەبنەرەتدا لەئارەزووە سێکسیەکانماندا لێکچوو نین، هەندێك گیروگرفتی دیکە بەهۆی کۆمەڵێك بارودۆخەوە دروست دەبن وەك ترس لەتەڵاق، ئومێدی گۆران و نزیکبوونەوە یان هۆکاری دیکە وەك منداڵ خستنەوەو پەیوەست بوون بەمنداڵەوە لەوانەیە بیرۆکەی جیابوونەوە دووربخاتەوە، هەندێکی دیکە لەبناغەدا ئازایەتی و بوێریان نییە، بەڵام کە هەندێك لەمەسەلەکان دەگاتە ئاستی ماندووبوون لەجیاوازی لەئاراستە سێکسییەکاندا یان کاتێك کە کەسێکی دیکە دەناسێت و هەست دەکات نزیکبوون و لێکچوون لەگەڵیدا هەیە رایدەگەیەنێت کە ئارەزوو دەکات پەیوەندی لەگەڵ هاوسەرەکەی خۆیدا بپچرێنێت و بەشوێن کەسێکی دیکەدا بگەرێت کە لەرووی سێکسیەوە هاوتای بێت، مەسەلەکان لەمانە ئاڵۆزترن، بێگومان بێزاری هەیە، هەندێك مەسەلە هەن زۆر ئاڵۆزن و کاتێك بەدوا خاڵ دەگەیت دەزانیت ئەوە فاکتەری سەرەکییەو پێویستی بەتوێژینەوەو باسی تایبەتی هەیە ئەویش فاکتەری بێزاریە.

پەیوەندی سۆزە نێگەتیڤەکان بەچێژی سێکسییەوە چییە؟

لەرووی زانستییەوە سۆزەکانمان لەئەقڵدان، بەڵام با وێنای بکەین لەخەیاڵماندا کە سۆزەکانمان نیشتەجێی دڵن، سەرجەم سۆزە نێگەتیڤ و پۆزەتیڤەکان لەناوچەی سنگدا هەستی پێدەکەین لەبەرئەوە سۆزەکان بۆ دڵ دەگەرێنینەوەو وا دەزانین لەناو دڵدان.

دڵ خۆشەویستی و سۆز و هەستی پۆزەتیڤی مەزنی هەڵگرتووە، بەڵام دەشێت بەهەندێك سۆزی نێگەتیڤ رەنگرێژ ببێت کە ماندووی بکەن وەك رق، غیرە، تورەیی، دڵەراوکێ، شکستی، ...هتد.

هەندێك لەو سۆزانە بەهۆی ئەو ئەزموونانەی پیایاندا تێپەر دەبین بەراستی بوونیان هەیەو کەڵەکە دەبن، بەڵام هەندێکی دیکەیان تەنیا خەیاڵ و زیدەرۆیی خۆمانەو مێشکمانی پێوە

سەرقاڵ دەکەین و دڵمان پڕ دەکەین لێیان.

مەترسی لەوەدایە کاتێك ئەو هەستە نێگەتیڤانە هاوبەشی جێگە دەگرێتەوە. کەواتە چۆن؟ چۆن دەتوانیت بگەیتە یەکگرتنێکی جەستەیی و ڕۆحی و چێژ لەجەستەی مرۆڤێك وەربگریت کە تۆش لەناوچەی دڵیدایت، واتە ناوەندی مرۆڤایەتی ناوەندی سۆزەکانت. لەماوەی کارکردنمدا ژمارەیەکی زۆرم لەو کەسانەوە بینیوە کە دووچاری شکستی بوون لەگەیشتن بەئارەزووییەکی سێکسی خواستراو، هەندێکی دیکە گیروگرفتیان هەبوو لەڕەپبووندا و چەندەها کێشەی دیکە لەژیانی سێکسیدا کە ڕەگ و ڕیشەیان بۆ دڵێکی پڕ لەتوڕەیی یان ئیرەیی دەگەڕێتەوە.

لێرەدا ئەم ڕاهێنانە دەخەمە بەردەمت کە بڕێك لەحەوانەوەو ئارامی سۆزداری دەخولقێنێت:

- لەشوێنێکی حەواوەو ئارامدا یان هەر شوێنێکی حەواوەو ئارام لەماڵەکەی خۆتدا و لەدۆخێکی حەواوەدا واتە دۆخی پاڵکەوتن لەناو جێگەدا یان دانیشتن لەسەر کورسی یان هەر شوێنێکی دیکە، لەهەر دۆخێکدا بێت، کە ئارام و حەواوە بیت، گرنگ ئەوەیە شوێنەکە گەرم و گوڕ بێت و باشترە ئەگەر گوێ لەدەنگی میوزیکیش بگریت.

- وێنای خۆت لەخەیاڵتدا بکە کە جلوبەرگێکی ڕەنگ سەوزت پۆشیوە هەر پلەیەکی ڕەنگی سەوز بێت، گرنگ ئەوەیە ناوچەی سنگ کە دڵی تێیدایە بەڕەنگی سەوز داپۆشرابێت.

- چاوت بنوقێنە، بیرت لەسەر گەرمیەکە چڕبکەرەوەو هەوڵبدە خەیاڵ لەشتە باشەکان یان ئامرازە باشەکان لەشوێنەکەدا بکەیتەوەو سوپاسی خودا بکە بۆ هەموو شتێك: کورسی، مێز، بنمیچ......هتد پاشان بیرت لەسەر جەستەت چڕ بکەرەوەو سوپاسی خودا بکە بۆ هەموو بەشێکی جەستەت، دەستەکانت، چاوەکانت، سەرت، ... هتد باچاویشت نوقاو بێت.

- ئێستاکە بیرت لەسەر دڵت چڕبکەرەوە، خەیاڵی لێبکەرەوە دەبینیت قورسەو سەرقاڵەو پڕەو هیلاکە، ڕاستگۆیانە هەستە نێگەتیڤەکانت دەست نیشان بکە، دەشێت ئەو بارستاییە قورسە ئێرەیی بێت، بەخەیاڵ وێنای بکە بەناسکی دەستێك بۆ دڵت درێژ دەکرێت و ئەو بارستاییە ڕادەکێشێت و لەپەنجەرەکەوە فڕێی دەداتە دەرەوە، بەمشێوەیە سۆزە خراپەکان یەك لەدوای یەك فڕێی دەدات تا هەست دەکەیت کە دڵت خەریکە سووك دەبێت.

- ئێستا خەیاڵ بکەرەوە ئەو ڕەنگە سەوزەی خۆت حەزت لێیەتی و لەبەرتدایە دەچێتە ناو دڵتەوە کە باری سووك بووە، ئەم ڕەنگە بۆ گەڵای ڕووەکێکی سەوزی بریسکەداری زیندوو دەگۆڕێت. دڵت بەخۆشەویستی لێدەدات گوڵ هەیە، ڕووخسارێك هەیە کە تۆ خۆشت دەوێت، ئەویش ڕووخساری ئەو کەسەیە کە تۆ پەیوەستیت پێوەی، بیرت لەسەر شتێکی خۆش چڕبکەرەوە، پێکەوە ژیانتان لەگەڵ یەکدیدا جوانە، خەیاڵ لەخۆت بکەرەوە وەك کەسێکی بەهێز کە توانای لێبووردنی هەیە، دڵت بەخۆشەویستی لێدەدات، ساتە خۆشەکانی پێکەوەبوونی ڕابردوو دێتەوە یادت و بانگێشتت دەکات بۆئەوەی هەمان ئەزموون دووبارە بکەیتەوە بێ ئەو نیشتووە کەڵکەبووانەی کە خۆتت ڕزگارکرد لێیان.

- بیرت لەسەر ئەوە چڕبکەرەوە کە تۆ مرۆڤیت، مرۆڤێکی باش

که دڵە سەوزە ئێسک سوکەکەی ئازیزو خۆشەویستەو بیهێنە خەیاڵی خۆتەوەوکە دەستێکی سەوزلەدڵتەوە بەرەو قۆڵەکانت دێت و دەیانکاتەوە بۆئەوەی لەئامێزیان بگرێت.

پەیوەندی گرژبوونی ماسولکەیی چییە بەچێژی سێکسییەوە؟

پەیوەندییەکی بەهێزو مەزن هەیە، ئەو کەسەی بەدەست گرژبوونی ماسولکەییەوە دەناڵێنێت، بەهۆی گرژبوونی مێشکییەوە ماسولکەکانی لەگەڵ ئەو بارەدا وەلامدانەوەی دەبێت و رەق و وشك دەبن بەتایبەتی لەناوچەی شان و مل و رووخساردا. کرژبوونی ماوسولکەیی لەو ناوچانەدا ئەوە دروست دەکات کە پێی دەوترێت سەرئێشەی گرژبوون و ئازار لەملداو ئازار لەهەموو جەستەدا دروست دەکات و تووشی پشێوییەکانی نوستن دەبن، لەوانەیە کرژی دەماریی بۆ ماسولکە دەرەکییەکانی جەستە بگوێزرێتەوە.

وێرای ئەمانە ماسولکەی ناوەندی هەیە کە گرژبوون کاری تێدەکات. ئەندامەکانی ناوەوەمان زۆربەیان ماسولکەی تیادایە وەك گەدە، ریخۆڵە باریکەو...هتد. گرژبوون وادەکات ئەم ئەندامانە نەخۆش بکەون و بەهۆیانەوە نەخۆش بکەوین و نەتوانین چێژ لەسێکس وەربگرین.

لەپێناوی گەیشتن بەحەوانەوەیەکی جەستەیی، چەندەها رێگا هەیە لەوانە راهێنانی حەوانەوەیە کە بەشێوەیەکی سادە دەیخەینەروو.

- هەوڵبدە هەست بەهارمۆنی ماسولکەکانی جەستە بکەیت، لەپێیەکانتەوە دەست پێ بکە پاشان بەرەو ژوور سەربکەوەو وردەوردە تا دەگەیتە سەرت، ئەوە دەستنیشان بکە چ ماسولکەیەکت زیاتر گرژبوونی تیادایەو گرژ بووە، تەنیا لەحاڵەت و دۆخی ماسولکەکەت تێبگەو لەم قۆناغەدا هەوڵی گۆرینیان مەدە.

- لەکاتێکدا تۆ لەبارێکی گرژیدایت ئەوە تۆماربکە کام ماسولکانەت زیاتر وەلامدانەوەیان بۆ ئەو باری گرژییە هەیە کە تیایدایت.

- دەستبکە بەمامەڵەکردن لەگەڵ ماسولکە گرژەکانت، لەخوارەوە واتە لەماسولکەکانی پێ-وە بۆ ماسولکەکانی سەر: بنکی پێ، قاچ، ئەژنۆ، سمت، حەوز، سك، پشت، مل، رووخسار و کەللەی سەرت.

- لەگەڵ هەر ماسولکەیەکدا کە پێتوایە گرژ بووە، هەناسەیەکی قووڵ بدە، مێشکتی لەسەر چربکەرەوە، هەست بەچوونەوەیەکی بکە، قسەی لەگەڵدا بکە، بۆنموونە پێی بڵێ ماسولکەی قاچم بحەوێرەوە، من خۆشم دەوێیت و بایەخت پێدەدەم و دەتوانیت منیش و خۆشت بحەوێنیتەوە.

ئەمە دووبارە بکەرەوە، هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشە، لەدەمەوە دەربچێت تا ئەو ماسولکەیە بەباشترین شێوە دەحەوێتەوە، پاشان برۆ بۆ ماسولکەیەکی دیکەو بەمشێوەیە بەردەوام بە، ئەگەر هەستت کرد ماسولکەیەك پێویستی بەکاتی زیاترە ئەوا کاتێکی درێژی پێبدە یان وازی لێبێنەو لەگەڵ ماسولکەیەکی دیکەدا مامەڵە بکەو پاشان جارێکی دیکە یان چەند جارێکی دیکە بگەرێرەوە بۆ لای ئەو ماسولکەیە.

ئەم راهێنانە لەچارەکە سەعاتێك زیاتر ناخایەنێت و زۆر باشە پێش پەیوەندی سێکسی ئەنجامی بدەیت.

لەحاڵەتی گرژبوونی ماسولکەییدا گەرماوێکی گەرم پێش ئەنجامدانی سێکس یارمەتیدەر دەبێت لەکەمکردنەوەی ئەو کرژبوونەو نەبوونی ئارەزووی سێکسی، هەروەها پەیرەوکردنی ئەو دۆخانەی کە پێتان خۆشەو ناوبەناو گۆرینی دۆخەکان کێشەکان دەرەوێننەوە، وێرای ئەمانە ئەنجامدانی راهێنانەکانی مەساج لەسەر دەستی کەسانی پسپۆردا لەوانەیە زۆر سوودبەخش بێت.

تا چەند خەمۆکی کاردەکاتە سەر رەفتاری سێکسیمان؟

لەرووی زانستیەوە دەرکەوتووە خەمۆکی رۆڵێکی گەورەی هەیە لەکارکردنە سەر هەموو گۆشەکانی ژیانمان، کاتێك لەزۆر مەسەلەدا تووشی شکستی و بێتوانایی دەبین دەڵێین "خەمۆکیم هەیە". لەم سالانەی دواییدا لێکۆڵینەوەیەك دەربارەی کاریگەرییە خراپەکانی خەمۆکی بۆسەر مرۆڤ ئەنجامدرا بەتایبەتی کاریگەری بۆ سەر رەفتاری سێکسی.

لەحەفتاکانەوە لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەن خەمۆکی پەیوەندی بەلاوازی کارلێکردنی سێکسی لەژندا هەیە واتە سێکسساردی. خەمۆکی لەرەفتاری سێکسیدا بەزۆری لەشێوەی نەبوونی ئارەزووی سێکیسی دەردەکەوێت لەکاتێکدا کە هیچ هۆکارێکی جەستەیی فسیۆلۆژیش لەئارادا نەبێت،

هەرچەندە خەمۆکی لەئێستادا دەست نیشان کراوە، کە هۆکارەکەی بۆ تێکچوونێکی فسیۆلۆژی دەگەڕێتەوە، هەروەها لێکۆڵینەوەکان ئاشکرایان کردووە ئەو ژن و پیاوانەی تووشی خەمۆکی بوون کەمتر سێکس دەکەن بەبەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی کە خەمۆکیان نییە.

ئەگەر بۆنی زێ زۆر تیژ بوو؟

هەندێك بۆنی زێ هەیە بەسروشتی دادەنرێت و هەندێکی دیکەیان ناسروشتیە لەوانەیە خۆت یان هاوبەشەکەت یان پزیشکەکەت بتوانن ئەوە دەست نیشان بکات، بەهەر حاڵ خۆت لەهەموو کەس باشتری بۆ هەڵسەنگاندنی ئەو بۆنە، ئەگەر لەئاستی سروشتی زیاتر بوو ئەوا سەردانی پزیشك بکە، چونکە ئەگەری ئەوە هەیە تووشی هەوکردن بووبیت، بەڵام بەگشتی بۆ کەمکردنەوەی بۆنی نەخواستراوی زێ کەوچکێك بیکاربۆناتی سۆدیۆمی تایبەتی لەئاودا بگەرەوە و ناوچەی زێی پێ بشۆ، پاشان جلەکانی ژێرەوەت با لۆکەیی بن و خاوێن رایانبگرەو ناوچەی دەرەکی بەسابونێکی بێ بۆن بشۆ.

بۆچی هەندێجار خوێنی سوری مانگانە زیاددەبێت؟

هەندێجار بەهۆی بوونی وەرەمی ریشاڵی لەناو منداڵداندا خوێنی سوری مانگانە زیاددەبێت و چارەسەریش لابردنی منداڵدانە، ئەگەر ژن بڕیاریدا بوو کە چیدی منداڵی ناوێت و لەئێستاشدا ئەو نەشتەرگەرییە زۆر ساکارەو بەئاسانی ئەنجامدەدرێت و نەخۆش تەنیا یەك رۆژ لەنەخۆشخانە دەمێنێتەوە.

قەڵەوی پەیوەندی هەیە بەمنداڵ نەبوونەوە؟

بەڵێ، پەیوەندی پێوەی هەیە، بەڵام زۆر هۆکاری دیکە هەیە بۆ منداڵ نەبوون، دەشێت هۆکارەکە لەپیاوەوە بێت یان بەهۆی بوونی کیس لەسەر هێلکەدان و دەستنیشانکردنی ئەو هۆکارانە پشت بەئەنجامی پشکنین و چارەسەرکردن دەبەستێت.

لابردنی منداڵدان بێ نەشتەرگەری لەسکەوە دەکرێت؟

بەڵێ، لەرێی زێ - وە بێئەوەی سك بکرێتەوە ئەم نەشتەرگەرییە ئەنجامدەدرێت، بەتایبەتی بۆ ئەو ژنانەی تەمەنیان لەسەرو چل و پێنجەوەیەو منداڵی دیکەیان ناوێت و هاوکات کێشەیان هەیە بەهۆی چوونە ناوتەمەنی نائومێدییەوە بۆنموونە هەندێکییان تووشی خوێنبەربوون دەبن یان هەڵئاوسانی ناوچەی خوارسك و... هتد، دەکرێت لەرێی زێ-وە ئەو کارە بکرێت و لەگەڵیشیدا نەشتەرگەری جوانکاری بۆ ئەو شوێنەبکرێت کەبەهۆی منداڵبوونی زۆر یان دوابەدوای یەك و چوونە ناو تەمەنەوە تووشی دواکەوتن و شلبوون و گەورەبوون دەبێت، ئەمەش نەشتەرگەرییەکی ئاسانەو ژن وای لێدێت وەك تازە هاوسەرێتی کردبێت وایە.

سەرچاوە: د. فوزية الدريع، مليون سؤال في الجنس الجزء الاول منشورات الجمل 2006

ئاوی جۆ دژی کنۆچکەبوونی ئێسکە

ئەو هۆرمۆنە رووەکییانەی لەناو بیرەدان رۆڵێکی سەرەکی دەگێرن لەبەهێزکردنی ئێسك و رێگەگرتن لەشکانی کتوپڕی ئێسك.

ئەمە ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکە کەگۆڤاری خۆراکزانی بڵاویکردەوە و تیایدا هاتووە خواردنەوەی بیرە بەشێوەیەکی رێکوپێك لەلایەن ژنانەوە لەکنۆچکەبوونی ئێسك دەیانپارێزێت و خواردنەوەی بیرە نەك کهول ئێسکییان بەهێز دەکات.

لەلایەکی دیکەوە لێکۆڵینەوەکە هۆشمەندی - دا رۆژانە خواردنەوەی زیاتر لەدوو یەکەی نێودەوڵەتی لەکهول زیان بەئێسك دەگەیەنێت و وەك زانراویشە نەخۆشی کنۆچکەبوونی ئێسك لەنێو ئەو ژنانەدا بڵاوە کە کەوتوونەتە قۆناغی نەمانی سوری مانگانە کە لەم تەمەنەدا مەترسی شکانی ئێسك زیاد دەکات.

لێکۆڵینەوەکە ئەوەشی ئاشکرا کردووە بەرزی ئاستی سلیکۆن لەبیرەدا ئێسك دەپارێزێت و مەترسی تووشبوونی ئێسك بەشکان کەم دەکاتەوە و یارمەتی گەشەکردنی ئێسکیش دەدات، هەروەها بیرە بەپێکهاتەی فایتۆ ئیستڕۆجین دەوڵەمەندە کە پارێزگاری لەسەلامەتی ئێسك دەکات. ئەم لێکۆڵینەوەیە 1700 ژنی گرتەوە کە تەندروستییان باش بوو تەمەنیان لەنێوان 45 – 48 ساڵدا بوو لەدوای ئەوەی بەتیشکی سەروو دەنگی پشکنینیان بۆ کرا دەرکەوت ئێسکی دەستی ئەو ژنانەی کە بیرە دەخۆنەوە ئەستورترە لەوانەی کە بیرە ناخۆنەوە، پزیشکەکان ئێسکی دەستییان بۆ پشکنین هەڵبژاردووە، چونکە بەزۆری لەوێدا کنۆچکەبوونی ئێسك دەردەکەوێت.

مرۆڤ لەپەرەسەندن وەستاوە؟

سۆزان جەمال

لەگەڵ دۆزینەوەی هەر بەبەردبوویەکدا جەدەلی زانایان دەربارەی ئەڵقەکانی پەرەسەندن کەمتر دەبێت و بەشوێن ئاماژەو زانیارییەکدا دەگەڕێن کە یارمەتییان بدات بۆ تەواوکردنی درەختی پەرەسەندن کاتێك لەساڵی1983دا ئیدا دۆزرایەوە ڕاگەیەندنەکان هەراوزەنایەکی گەورەیان دروست کرد و وایان بڵاوکردەوە کە ئیدا بۆ پشتە یەکەمینەکانی مرۆڤ دەگەڕێتەوە پاشان لەساڵی2003دا هۆبیت دۆزرایەوەو زاناکان ڕایانگەیاند کە ئەو بەردبووە بۆ جۆرێکی مرۆیی بەر لەسەردەمەکانی مێژوو دەگەڕێتەوەو دەشێت جۆرێك بێت لەمرۆڤی باڵا ڕێك کە بەپشتی مرۆڤی ئێستا دادەنرێت.

ئیدا ئەڵقە ونبووەکە

زاناکان بەبەردبوویەکیان دۆزییەوە لەمەیموونی لیمۆر دەچێت و لەو باوەڕەدان دەشێت ببێتە ئەڵقە ونبووەکە لەدرەختی پەرەسەندندا.

پرۆفیسۆر فلیپ گنگرچ مامۆستا لەزانکۆی مشیگان کە یەکێکە لەو زانایانەی کە لێکۆڵینەوەکەیان ئەنجامداوە پێیوایە ئەم بەبەردبووە زۆر لایەنی شاراوە لەزانستی پەرەسەندندا ئاشکرا دەکات. ئەم بەبەردبووە تایبەتە بەمێینەی ئەو ئاژەڵەو زاناکان ناویان لێناوە ئیدا، پاشماوەکانی لەبارێکی باشدا ماونەتەوە و تەنانەت دەکرێت فەروەکەیی و کاریگەری دوا ژەم کە خواردوویەتی ببینرێت.

ئەم بەبەردبووە لەساڵی1983دا

دۆزرایەوە، بەڵام پرۆفایلەکەی کە وەسفی دەکات دەرنەچوو تا مانگی مایسی ساڵی ڕابردوو لەنێو هەراوزەنایەکی بێشوماری ڕاگەیاندندا کە هاوکات بوو لەگەڵ دەرچوونی کتێبێکی زانستی و فیلمێکی دۆکۆمێنتیدا، هەرچی ناوی ئەم بوونەوەرەیە کە بەر لەچل و حەوت ملیۆن ساڵ ژیاوە بریتییە لەداروینس ماسێلا Darwinius masillae بەناوی زانای بەناوبانگی پەرەسەندنەوە چارلز داروین لەکاتێکدا ئەم بوونەوەرە بیست جار لەو بەبەردبووانە کۆنترە کە لێکدانەوە بۆ پەرەسەندنی مرۆڤ دەکەن.

ئیدا لەهەموو ئەو بەبەردبووانەی دیکە تێروتەواوترە کە دۆزراونەتەوەو تایبەتن بەکۆمەڵەی شیردەرە باڵاکان کە مرۆڤ و مەیموون دەگرێتەوەو لەو مەیموونانەش وەك مەیموونی لورس (لەیموری هندی)، لەیمور، مەیموون Monkeyes و مەیموونی پەرەسەندوو apes و بێگومان مرۆڤ خۆیشی. ئێسکە پەیکەری ئیدا بەنزیکی بەشێوەیەکی نموونەیی پارێزراوە و بەڕوون و ئاشکرایی وردەکاریی توێکاریی ئاژەڵەکە ئاشکرا دەکات و دەیخانە ناو کۆمەڵێك ئاژەڵەوە کە بەئاژەڵەکانی قۆناغی گواستنەوە دادەنرێت لەنێوان ئۆردەری پرۆزمییەکان Prosimians (کە شیردەری سەرەتایین و دەماخیان بچوکە و پشتەکانی لەیموری هاوچەرخ دەگرنەوە) و ئۆردەری لێکچووی مرۆڤ Anthropoids کە مەیمونی پەرەسەندوو مرۆڤ دەگرێتەوە. هەر ئەمە بوو پاڵی نا بەزۆرێك لەزانایان و ئەوانەی گرنگی دەدەن بەم بوارە ناوی ئەم بەبەردبووە بنێن ئەڵقەی ونبوو لەنێوان شیردەرەکانی یەکەم و هێڵی پەرەسەندن کە ڕۆیشتووە بەرەو مرۆڤی ژیر Homo Sapiens لەکۆتاییدا.

چەند خەسڵەتێك هەیە وایکردووە ئیدا ئەو دەنگدانەوە زانستی و ڕاگەیاندنییە دروست بکات بێگومان شانبەشانی بارودۆخی مانەوەی کە بەو شێوە باوەڕپێنەکراوە پارێزراوە و وایکردووە لەسەدا نەوەدو پێنجی ئێسکە پەیکەرەکەی بمێنێتەوە. خەسڵەتی توێکاری گرنگی ئیدا نەبوونی ئێسکی ئەندامی نێرینەیە کە وایکرد زاناکان بەشێوەیەکی یەکلاییکەرەوە بەمێ دەست نیشانی

بکەن وێڕای ئەو دوو پەنجە گەورەیەی دەستی کە بەرامبەریەکن بەکاریهێناون بۆ هەڵگـەڕان بـەدار و دەرەخت و لێکردنەوەی بەروبوومی وەك شلیك و میوە. زاناکان پێیان وایە دوو پەنجەی گەورەی بەرامبەر یەك لەدەسـتێکی پێنـج پەنجەییدا خەسـڵەتێکی جیاکەرەوەیەو تەنیـا لەمەیموون و مەیموونە پەرەسـەندووەکاندا هەیەو ئەمـەش بەبابەتێکـی جەوهـەری دادەنرێت بـۆ پەرەسـەندنی بەری دەستی توندوتۆڵ کە بۆ دروستکردنی ئامرازەکان و مامەڵەکردن لەگەڵیاندا پێویسـتەو ئەمەش پەرەسەندنێکی گرنگە لەدروست بوونی مرۆڤدا.

خەسـڵـەتە تویکارییـەکانـی دیکە، بەرزبوونەوەیەکی ئاشـکرای ئێسـکی پاژنەی پێ لەپێـی ئیدادا لەخۆدەگرێـت، ئەمـەش ئەڵقەیەکی دیکەیە کە دەیبەستێتەوە بەخەسڵەتە تویکارییەکانـی مرۆڤـەوە، بەپێی مۆزەخانـەی مێژوویـی سروشـتی لەزانکۆی ئۆسـلۆ پاژنەی پێی مرۆڤ گەورەترین قەبارەی هەیە شـایەنی باسـە کۆلیجی ناوبـراو یەکێك بوو لـەو لایەنانەی بەشـداری کـرد بوو لەئەنجامدانی شیکاریی بۆ ئیدا.

لەخەسڵەتە توێکارییە گرنگەکانی دیکـەی ئیدا ئەوەیە کـە ددانەکانی لەیەکتریـیـەوە دوور نین تا شـێوەی شایەنەیەکی ددانیان دروست کردبێت بەڵکـو بەپێچەوانـەوە ڕیزێك ددانی بەیەکـدا نووسـاوی لەشـەویلگەی خـواردوودا هەیە لەگـەڵ نینۆکێکی باریك لەسـەر پەنجەی دووەمی پێی بۆ پاککردنەوەیان. ئەم خەسـڵەتانە بۆ مەیموونی لەیمـور دەگەڕێنەوە، بـەڵام لەمەیمـوون و مەیموونـی پەرەسەندوودا نین و ئەمەش ئاماژەیە بۆ گواستنەوەی ئیدا بۆ شیردەرەکانی لێکچووی مرۆڤ.

لەسـەروو هەموو ئەمانەشـەوە سـەری پەنجەکانـی ئیدا بەنینۆك کۆتاییـان دێـت نـەك بەچڕنوك کە ئەمـەش پەیوەندییەکـی دیکەیەو دەیبەسـتێتـەوە بەمەیمـوون و مەیموونی پەرەسەندووەوە هەروەها چاڵی چاویان دیارە دوو چاوی گەورەی هەبووە کە زیاتر بڕوا وایە توانای پێ بەخشی بێت بۆ بینینی سێ دووری و بێگومان ئەو چاوە گەورانەی بەسوود بوون بۆ شـێوازی ژیانی کە پشـتی بەسـتووە بەگەڕان بەشوێن خۆراکدا لەشەودا.

ئیدا بەمنداڵی مردووە

درێـژی ئیـدا لەکاتێـکدا کـە مـردووە تەنیا سـێ پێ بـووە هەر لەسـەرییەوە تـا دەگاتـە کلکی، ددانە هەمیشـەییەکانی خەریك بووە پاڵ بەددانە شـیرییەکانییەوە بنێن کاتێك کە مـردووە. ئـەو زانایانەی کـە لێکۆڵینەوەیان لەسـەر کردووە دەڵێن تەمەنی نزیکەی نۆ مانگ بووە لەبەرئەوە لەقۆناغێکی لاوازدا بووەو نەگەیشـتۆتە قۆناغی پێگەیشـتنی تـەواو، بەڵام هـاوکات پێویسـتی

بەچاودێـــری بەردەوامی دایکیشـــی نەبووە.

پرۆفیســـۆر یورن هوروم مامۆستا لەزانکۆی ئۆســـلۆ سەرپەرشتی ئەو تیمەی کرد لێکۆڵینەوەیان لەسەر ئیدا کرد پێیوایە ئەم بەبەردبووە باشترین بەبەردبووە دەست کەوتبێت لەرووی لێکچوونییـــەوە بەپشـــتە لێکچووە راستەوخۆکانەوە و ئەو دۆزینەوەیەی لای ئێمە خەون بوو بوو بەڕاستی.

وێـــرای ئەمانە تیشـــکی ســـینی ئاشـــکرای کرد ئیدا ئێسکی قوڵەپێی شـــکاوەو لەقۆناغـــی چاکبوونەوەدا بـــووە، لەوانەشـــە ئـــەو شـــکاوییە یارمەتیدەر بووبێـــت لەمردنەکەیدا، چونکـــە بەهۆیـــەوە نەیتوانیـــوە بەخێرایی ڕابکات. شـــایەنی باســـە ئەو بەبەردبـــووە ئەوەندە تێروتەواو بووە تەنانـــەت ناوەڕۆکـــی گەدەی دەرکەوتووە و لەگەڵ پاشماوەی دوا ژەم کـــە خواردوویەتی و بریتی بووە لەتوو و گـــەڵای دارودەرەخت. فەروە جوانەکەشـــی دەرکەوتوو، کە ئێسکە پەیکەرەکەی داپۆشیووە.

جیهانی ئیدا

ئیدا لەقۆناغێکی شلۆقی مێژووی زەویـــدا ژیاوە کـــە ئەو ســـەردەمە بەسەردەمی ئەیوسینی Eocene ep-och دەناسرێت کە بەر لەنزیکەی پەنجاو پێنج ملیۆن ســـاڵ دەستی پێکردووە واتـــە نزیکەی دوای دە ملیۆن ســـاڵ لەلەناوچوونی دیناسۆرەکان ئەمەش ئەو ســـەردەمەیە کە تیایدا شیردەرە خوێـــن گەرمـــەکان گواســـتنەوەی پەرەســـەندوویان بەســـەر داهـــات لەبوونەوەری بچوکەوە وەك مشـــکی دارو درەخـــت Shrew کە بچوکترین شیردەرن لەجیهانداو لووتێکی درێژ و ســـەرێکی باریك و دوو چاوی بچوك و کۆلکێکی قەیفەیان هەیە، شانبەشانی دیناسۆرەکان، کۆمەڵێکی بەرفراوان و فرەجۆر لەو ئاژەڵانەی کە ئەمڕۆ هەن و دەیناســـین هەر لەجرج و فیلەوە تا دەگاتە دۆلفین و شەمشـــەمەکوێرە و مرۆڤ، ژیاون.

ئەو شـــوێنەی ئیـــدا تیایدا ژیاوە شوێنێکی نیمچە دارستانی خولگەیی بووە لەنزیـــك دەریاچەیەکی گرکانی لەناوچەیەکدا کە ئێستاکە بۆتە چاڵێکی قوڵ و پێی دەووترێت Grube Mes-sel لەنزیك داری دامشتاد لەئەڵمانیا، زانـــاکان لـــەم چاڵـــەدا بەبەردبووی کۆمەڵێـــك ئاژەڵـــی ســـەردەمی ئەیوســـینیان دۆزییەوە وەك ماسی و باڵندە و شەمشـــەمەکوێرە و ئەسپ و کیســـەڵ، زاناکان لەو بـــاوەڕەدان زۆرێـــك لـــەو ئاژەڵانە بەهـــۆی گازە

ژەهراوییەکانەوە کە لەدەریاچەکەوە دەرپەڕیووە مردوون.

ئەم چاڵە بەبەردبووی بەنرخی پێشکەش بەزاناکان کردووە وەك بەبەردبووی هەشت تیمساح و بیست جۆر مارو زیاتر لەشەست جۆر لەئەسپی قەزەم و گەورەترین مێرووله کە لەسەر زەوی ژیاوەو هەشت جۆر لەشیردەرەکان.

دۆزەرەوەکەی نادیارە

یەکێك لەئارەزوومەندانی کۆکردنەوەی بەبەردبووەکان کە ناوی خۆی ئاشکرا نەکرد ئیدای لەچاڵی میسیل گروپدا دۆزیووەتەوە کاتێك تاوێرێکی لەبنەوە لەتکردووە کە پێی دەوترێت گردی کیسەڵ هەردوو وێنەکەی ئیدای لەسەر بەردەکە بەدیکردووە بەو دوو وێنەیە دەوترێت بەش و هاوتاکەی، هاوتاکەی کە کەمتر ئاشکرایە بەمۆزەخانەی دیناسۆرەکان لەویومونج لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، فرۆش کرا، بەڵام شیکارەکان دواتر ئاشکرای کرد بەش و هاوتاکەی پێکەوە وێنایەکی تەواوی بەردبووەکە دەخەنەڕوو.

بەشە زیاتر ئاشکراکە هەر بەشاراوەیی مایەوە تا لەکۆتاییدا لەساڵی2007دا بەمۆزەخانەی مێژوویی سروشتی لەئۆسلۆ فرۆشرا، لەوێ زاناکانی مۆزەخانە لێکۆڵینەوەیان لەسەر بەبەردبووەکە کرد تا بایەخەکەی ئاشکرا بکەن لەلێکدانەوەی قۆناغەکانی پەرەسەندنی زووی شیردەرەکاندا.

زاناکانی مۆزەخانەکە زنجیرەیەك تاقیکردنەوەیان لەسەر بەبەردبووەکە ئەنجامدا تا دڵنیابوون لەوەی ڕاستەقینەیە.

ناساندنی ئیدا لەئاهەنگێکدا لەمۆزەخانەی ئەمریکی بۆ مێژووی سروشتی لەنیویورك بەڕێوەچوو، هەرچەندە وردەکارییەکان دەربارەی ئیدا لەو ئاهەنگەدا باسنەکرا، بەڵام دواتر لەگۆڤاری بلوس وان بڵاوکرایەوە و بەرنامەیەکی دۆکۆمێنتاری تەلەفزیۆنیش دەربارەی ئامادەکرا.

گومانەکان بەردەوامن

هەندێك لەزاناکان کە چاوەڕێی فرسەتی بینینی ئەو بەبەردبووە دەکەن گومانیان هەیە ئیدا، ئەو ئەڵقە ونە بنوێنێت لەدرەختی پەرەسەندنداو ئەم زانایانە ڕەخنە لەو زیادەڕۆییەی ڕاگەیاندنەکان دەگرن کە دەربارەی ئەم دۆزینەوەیە کردوویانە.

پڕۆفیسۆر هنری جی نووسەر لەگۆڤاری سروشتدا دەڵێت: کۆمەڵگەی زانستی پێویستی بەهەڵسەنگاندنی بایەخی ئەو دۆزینەوەیە هەیە، هەروەها لەدرێژەی قسەکانیدا ئەو پرۆفیسۆرە ڕایگەیاند دۆزینەوەی ئەو بەبەردبووە کارێکی باشە، بەڵام مەرج نییە بەهەمان پلەی دۆزینەوەکانی پێشوو بایەخی هەبێت.

ئیدا ئەڵقە ونەکەیە؟

وەڵامی یەکلاییکەرەوە، نەخێر. چونکە ناشێت تەنیا یەك ئەڵقەی ون لەنێوان مرۆڤ و پشتەکانی دیکەی لەشیردەرەکان هەبێت.

بەدڵنیاییش ئیدا بۆ پشتە ڕاستەوخۆکانی ئێمە ناگەڕێتەوە، بەڵام دیسانەوە بەدڵنیایی بۆ لقێکی پەرەسەندن دەگەڕێتەوە بەهاوتەریبی لەگەڵ هێڵی پەرەسەندنی ئەو شیردەرانەی کە بەئاراستەی دەرکەوتنی مرۆڤ ڕۆیشتوون.

لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ئیدا بەدۆزینەوەیەکی دەگمەن دادەنرێت بۆ بوونەوەرێك کە ئینتیمای هەیە بۆ ڕەگەکانی درەختی پەرەسەندنی شیردەرەکان. بەڵام بایەخەکەی بەداخەوە لەنێو هەراوزەناو ڕیکلامی ڕاگەیاندنەکاندا لەدەست دەدات، بۆ نموونە دەڵێن ئیدا بۆ پشتە یەکەمینەکانمان دەگەڕێتەوە.

هەرچەندە ئیدا ئەڵقە ونبووەکە نییە، بەڵام بەدڵنیاییی یەکێکە لەزۆرێك لەئەڵقەکانی درەختی ئاڵۆز و دوور و درێژی پەرەسەندن کە مرۆڤ لەسەرووی هەموویانەوە دەوەستێت.

زۆر بەسادەیی دەکرێت بڵێین ئیدا ئەڵقە ونبووەکە نییە، بەڵام یەکێکە لەئەڵقە زۆرەکانی بوونەتەهۆی سەرهەڵدانی مرۆڤ و ڕیکلامی ڕاگەیاندنەکان وایانکردووە خەسڵەتی زیاتر لەهەقیقەتی خۆی پێ ببەخشن و لەسەر ئەو هێڵە ڕاستەوخۆیەوە نەوەستاوە کە رووە و مرۆڤی ژیر ئاراستەی گرتووە، بەڵام لقێکی لاوەکییە لەو هێڵە.

هەرچۆنێك بێت ئیدا گرنگی خۆی هەیە، چونکە یەکەمجارە زاناکان بەبەردبوویەکی شیردەرەکان دەدۆزنەوە کە ئەوەندە تێروتەواو بێت و خەسڵەتە توێکارییەکانی بەڕوونی دەرکەوتبێت و بۆ قۆناغێکی گواستنەوە دەگەڕێتەوە لەئاژەڵانی لێکچوو بەلیموری پەرەسەندوو، بۆ شیردەری لێکچوو بەمەیموونی پەرەسەندوو، لەهەموو حاڵەتەکاندا بەدۆزینەوەیەکی دەگمەن دادەنرێت و بایەخی زانستی و گەورەی هەیە.

هۆبیت مرۆڤێکی نوێ

لەوە دەچێت جەدەل لەسەر ناسنامەی ئەو بونەوەرە کورتەباڵایەی

کە زاناکان لەساڵی 2003دا لەئەشکەوتێکدا لەدورگەی فلۆریسی ئەندۆنیسی دووره دەست و لاتەریك کۆتایی پێنەیەت.

زاناکان بەڵگەی نوێیان دۆزییەوە دەربارەی ئەم بوونەوەرە کە ناویان لێنا هۆبیت Hobbit کە مرۆڤە لەجۆرێکی نوێ نەك مرۆڤی نوێ بێت و تووشی نەخۆشی مایکرۆسیفالیا بووبێت کە نەخۆشییەکە تووشبوو سەری دەپوکێتەوەو کورتە باڵاش دەبێت وێڕای تووشبوونی بەجۆرێك لەدواکەوتنی ئەقڵی بەپلەی جیاواز.

زاناکان لەو باوەڕەدان ئەم مرۆڤە کە درێژی باڵای لەیەك مەتر واتە سێ پێ تێپەڕناکات و کێشی تەنیا سی کیلۆگرامە لەدورگەی فلۆریسدا سووڕاوەتەوە دەشێت لەنزیکەی هەشت هەزار ساڵ لەمەوبەر لەوێ ژیابێت. ئەو تیمەی کە پاشماوەی ئەو بەبەردبووە بچوکەیان لەئەشکەوتی لیانج بوا دۆزییەوە جەخت لەوە دەکەنەوە ئەو بوونەوەرانەی لەو شوێنەدا ژیاون لەجۆری هۆمۆفلوریسنسیس بووە کە جۆرێکی جیایە لەتوخمی مرۆڤی هاوچەرخ کە ناسراوە بەهۆمۆساپیننس واتە مرۆڤی ژیر. هەروەها ئەوەشیان ڕاگەیاند کە هۆبیت لەجۆرێکی مرۆڤی سەردەمەکانی بەر لەمێژوو پەیدابووەو دەشێت جۆرێك بێت لەمرۆڤی بەژن ڕێك کە پشتی مرۆڤی ئێستایەو بەرلەزیاتر لەیەك ملیۆن ساڵ گەیشتۆتە ئەو دورگەیە.

زاناکان دەماخی هۆبیت وەسف دەکەن بەدەماخێکی دەگمەن لەنێو سولالەکانی مرۆڤداو هەروەها ددان و حەوزومەچەکیشی هەر تایبەتی بوون، ئاماژەکان ڕوونی دەکەنەوە کە هۆبیت توانیویەتی هەندێك هەڵسوکەوت و ڕەفتاری ئاڵۆز ئەنجامبدات وەك دروستکردنی ئامراز کە هەندێکیان بەئامرازی سادە دانانرێن و بەشێك لەو ئامرازانەی لەراوەکانیدا بەکارهێناوەو ئەمانە لەگەڵ ئێسکەکانیدا لەناو ئەشکەوتەکەدا دۆزراونەتەوە.

ئەو زانایانەی کە هۆبیتیان دۆزییەوە لەو باوەڕەدان و دواتریش زانای دیکە پشتیوانی لێکردن کە لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا جەستەی ئەو بوونەوەرانەی لەو دورگەیەدا ژیاون بەرەو بچووکی چووبێت لەڕێی پرۆسەیەکی سروشتی هەڵاواردنەوە کە زاناکان پێی دەڵێن کورتەباڵابوونی دوورگەیی واتە ئەو بوونەوەرانەی کە لەشوێنێکی لاتەریك و دووره دەست دەژین پەرەسەندنیان بەرەو بچووك بوونەوە دەچێت و جەستەیان بچووك دەبێتەوە تا خۆیان بگونجێنن لەگەڵ کەمی وسنورداریی سەرچاوە خۆراکییەکاندا، بەڵام هەندێك لەزانایانی دیکە پێیان وایە ئەم بۆچوونە بەسەر دەماخی هۆبیت-دا هاوجێ نابێت کە دەماخی نزیکە لەدەماخی شەمپانزییەوە و قەبارەکەی لەچوار سەد سانتیمەتری سێگۆشە تێپەڕ ناکات و بەرامبەر سێ بەشی دەماخی مرۆڤی نوێیە.

تیۆری نەخۆشی

زاناکان بچووکی دەماخی هۆبیت بەنهێنییەکی گەورە دادەنێن، چونکە لەگەڵ ئەوەشدا کە دەماخی بچووك بووە، لەبەرئەوە هەندێك لەزانایان تا ئەو جێیە بەتوانای هۆبیت سەرسامن کە پێیانوایە بەشێکە لەو کۆمەڵەیەی کە تاکەکانی ئینتیمایان هەیە بۆ مرۆڤی هاوچەرخ، بەڵام بەداخەوە هۆبیت بەشێوەیەکی نائاسایی سەری بچووك بووە.

تیمێك لەزانایانی زانکۆی ستونی بروك لەولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بەسەرکردایەتی پرۆفیسۆر ویلیان گنگرز پاشماوەی پێیەکانی هۆبیتیان شیکردەوە و بۆیان دەرکەوت بەشێوەیەکی باوەڕپێنەکراو مرۆیی بووە، چونکە پەنجەگەورەی قاچی بەڕیز لەگەڵ پەنجەکانی دیکەیدا بووە هەروەك مرۆڤ هەروەها جومگەکانی بەشێوەیەك بووە توانیویەتی پەنجەکانی بەتەختی لەسەر زەوی دابنێت و تەواوی جەستەی لەسەر پێیەکانی ڕابگرێت و ئەم خەسڵەتانەش لەمەیموونە باڵاکاندا بەدیناکرێت.

لەگەڵ ئەمانەشدا هۆبیت لەهەندێك لایەنەوە بەشێوەیەکی بڕواپێنەکراو سەرەتایی بووە بۆنموونە زۆر باڵای کورتتربووە لەهاوتاکەی واتە لەمرۆڤی نوێ و پەنجەی قاچی زۆر بچووك بووەو پەنجەکانی پێی درێژوکەوانەیی بووەو میکانیزمی توانای هەڵگرتنی کێشی جەستەی نزیکە لەهاوتاکانی لەشەمپانزی.

لەلێکۆڵینەویەکی دیکەدا کە ئیلیانوور ویستن وئادریان لیستر لەمۆزەخانەی مێژووی سروشتی لەلەندەن ئەنجامیاندا لێکۆڵینەوەیان لەسەر چەند جۆرێك لەئەسپی دەریایی کۆن کرد پاشان ئەو بەبەردبووانەیان کە لەدوورگەی مدغشقر دۆزییانەوە لەگەڵ پشتەکانیاندا بەراوردکرد کە لەناو کیشوەرەکەدا ژیابوون.

ویستن ژنە پرۆفیسۆرو زانای پسپۆڕ لەبواری بەبەردبووەکاندا لەمۆزەخانەی ناوبراو ڕایگەیاند:

دەشـــێت کەللەســـەری مرۆڤـــی فلۆریسنسیس کەللەسەری مرۆڤ بێت لەجـــۆری هۆمۆئریکتۆس واتە مرۆڤی بەژن ڕێك و لەئەنجامی پێویستییەکانی خۆگونجاندنی لەسەر دوورگە تووشی کورتەبالایی بووبێت لەجیاتی ئەوەی مرۆڤێکـــی ناسروشـــتی بووبێت یان جۆرێك بێت کە بەشـــێوەیەکی تەواو جیا پەرەیسەندبێت.

ویستن لەدرێژەی قسەکانیدا وتی: تەماشای ئەســـپی دەریایی کورتەبالا بکـــەن کە لەمدغشـــقر دۆزراونەتەوە و قەبارەی دەماخییـــان زۆر بچووکە بەبەراورد لەگەڵ ئەسپە دەریاییەکانی دیکـــەدا، بۆیـــە دەشـــێت مرۆڤـــی فلوریسنســـیس-یش هەمان شـــتیان بەسەرداهاتبێت بەهۆی لاتەریکییانەوە لەسەر ئەو دوورگەیە.

حەوا لەئەفەریقا

زانایان لـــەو بـــاوەڕەدان مرۆڤی هاوچەرخ واتە توخمی مرۆیی ئێســـتا لەڕووی توێکارییـــەوە، بۆ یەکەمجار لەکیشـــوەری ئەفریقـــا دەرکەوتووە لەنزیکەی160.000،195.000 ســـاڵە وە، پێشـــتر بۆچوونی بـــاو بۆماوەی ســـالآنێکی زۆر پێیوابوو پشتەکانمان تەنیا بەرلە100.000ســـاڵ هەبوون، بەلآم لەساڵی 1987دا دۆزینەوەی زیاتر لەسەر دەســـتی ئالان ویلسۆن زانای بایۆلۆژی پسپۆڕ لەلێکۆڵینەوە لەسەر پەرەســـەندنی مرۆڤ ئاشکراکراوە و دواتریش لەزانکۆی کالیفۆرنیا لەسەر دەستی بیرکلی.

ویلســـۆن و تیمەکەی شیکارییان بـــۆ DNAی مایتۆکۆندریا (واتە ئەو ماددە جینییـــەی تەنیـــا لەمێینەدا

دەگوازرێتـــەوە) بـــۆ چەندەها کەس لەژمارەیەك سولالەی جیاواز، ئەنجامداو گەیشـــتنە ئەو ئەنجامەی ســـەرجەم مرۆڤ کە لەئێستادا لەسەر رووی زەوی دەژین سەر بەدایکێکی بەختدارن واتە سەربەیەك ژنن کە ویلسۆن ناوی لێنا حەوای مایتۆکۆندریالی کە لەگەڵ تەنیا چەند هەزار کەســـێکدا لەخۆرهەڵاتی ئەفەریقا ژیـــاوە لەیەکەم دەرکەوتنی مرۆڤی هاوچەرخدا.

زمان و پەرەسەندن

دەشـــێت دژواری بـــارودۆخـــە ژینگەییـــەکان پشـــتەکانمانی ناچار کردبێت بۆ جێهێشتنی ئەفەریقا، بەڵام بەهەمان هێند لەگرنگی دەستکەوتنی بەهرەمەنـــدی نوێ ئەو گەشـــتەیانی ئاسانکردووەو ســـەرکەوتنی کردووە بەرێکەوتیـــان، لەهەمـــوو ئەمانەش گرنگـــتر دەشـــێت فێربوونـــی زمان بووبێت، دواجار رێکخستنی کاروباری کۆچکردن ئاســـانتر دەبێـــت ئەگەر قســـەی لەســـەرکراو ئەوە بێت چۆن ئەو ئامرازانـــە بەکاردەهێنرێن کاتێك دەگەنە شوێنە نوێیەکان.

ریچـــارد لکـــین زانـــای ســـولالە کینییەکان کە بەشوێن کۆکردنەوەی زانیارییـــەوەیـــە لەســـەر مرۆڤـــی بەرلەمێژوو، دەڵێت: پەرەســـەندنی رەوانبێژی و زمانی تێگەیشـــتوو لای مرۆڤ کاتێك لەشوێنێکەوە بۆشوێنێکی دیکە کۆچی کردووە بەخەســـڵەتێکی گرنگ دادەنرێت لەپرۆسەی هەڵاواردن و مانەوەدا، بەڵام ریچارد لکین زانای بواری ســـولالە مرۆییەکان لەزانکۆی ستانفۆرد هەنگاوێك دوورتر دەروات و لەو باوەرەدایە بازدانە جینییەکان هەر لە500.000 ساڵەوە لەجینی foxp2 دا کە بەندە بەزمانـــەوە بەتەواوەتی هاوجێ دەبێت لەگەڵ رووداني گۆران لەداهێنـــان و بەهرەکانـــدا. ئەمجۆرە پەرەســـەندنـــە وادەکات مرۆڤـــی هاوچەرخ زیاتـــر توانای خۆگونجاندن و بواری بیرکردنـــەوەی هەبێت. لەم کاتانەدا مـــرۆڤ توانیوویەتی رێگەی نوێ بـــۆ راوکردن پەیرەو بکات وەك راونانی ئاژەڵ بەرەو پێشـــەوە یان بەکارهێنانـــی چەکی دیکەی راو وەك رم و تیروکەوان.

ئەمانـــەش زیادبوونـــی تواناکانی مرۆڤ بـــۆدرك کردن و تێگەیشـــتن لێکدەداتـــەوە و وادەکات بەســـەر مرۆڤـــی ئەشـــکەوتدا ســـەرکەوتن بەدەســـت بێنێت. مرۆڤی ئەشکەوت توانای گونجاندنی لەمرۆڤی هاوچەرخ کەمتربووە، چونکە مرۆڤی هاوچەرخ زیاتر بووە بەخاوەنی رۆشنبیری.

بەهەرحاڵ زۆربەی زانایان لەسەر رووداني ئەو پەرەســـەندنە کتوپرە کۆك نین، بەڵکـــو ئاماژە دەدەن بەو ئێســـك و ئامرازە بەردین و بەبەردبوو ســـەدەفانەی کە بەرلە82.000 ساڵ لەســـەر زەوی ئەفەریقـــا بـــوون و ئەمانەش ئەو گریمانەیەمان پێشکەش دەکات کـــە پەرەســـەندنی رەفتاری ئەقلانی نـــوێ بەشـــێوەیەکی زیاتر کاوەخۆیـــی روویدابێـــت. تەنانـــەت لەگـــەڵ دۆزینـــەوەی بەبەردبـــووە نوێیەکان و ئەو پێشکەوتنانەشـــەوە کـــە لەتەکنۆلۆژیـــی جینەکانـــدا بەدەســـتهاتووەو وردەکارییەکانـــی گەشـــتی باوباپیرانمـــان لەئەفەریقا هەر بەئاڵـــۆزی و نادیاری و تەمومژی ماوەتەوە، بەڵام لەمرۆدا بیرۆکەیەکی زیاتـــر روون و ئاشـــکرامان لەســـەر گەشتی داستان ئاسای مرۆڤ هەیەو ئەو پێشکەوتنەی مرۆڤ لەسەر رووی زەوی هەرچەندێك بێت هیچ کەســـێك ناتوانێت نکوڵی لەو سەرکەتنانە بکات کە توخمی مرۆیی لەکێبرکێییدا لەگەڵ ســـەرجەم بوونەوەرانی دیکەی سەر هەســـارەی زەوی بەدەستی هێناوە و نکوڵی لەبەردەوامی هەژموونیشـــی بەسەر جیهاندا ناکرێت.

پەرەسەندن چەند دەخایەنێت؟

تیمێك لەزانیانی زانکۆی کالیفۆرنیا سەلماندی ماســـی جوبی لەدوورگەی ترینییداد لەتوانایدایە لەگەڵ ژینگەی نوێـــدا کەمتر لەســـی نـــەوەدا خۆی بگونجێنێت.

ئەگـــەر پرســـیار بکرێـــت بـــەچ خێراییەك پەرەســـەندن لەجۆرەکاندا روودەدات ئەوا لێکۆڵینەوەکەی سوان جوردون خوێندکاری دکتۆرا سەلماندی پەرەسەندن دەشێت لەماوەی چەند ساڵێکدا روویبدات و ئەمەش لەماسی جووبیدا تێبینی کراوە.

جـــۆردون و هـــاورێکانـــی لێکۆڵینەوەیان لەســـەر ماسی جوبی ئەنجامدا کە ماســـی بچوکن و لەئاوی ســـازگاردا دەژین لەســـەر دەمانێکی زووەوە و ئەمانیش لێکۆڵینەوەکەیان لەســـەر ماســـییەکانی رووباری یارا لەترینیـــداد ئەنجامـــداو هەندێکیان بۆ رووباری دامیر نزیك بەو شـــوێنە گواســـتەوە، هەندێك لەو ماســـییانە لەبەشێکی رووبارەکەدا دەژیان لەسەر تاڤگەیەکـــی ئاوی وەك بەربەســـتێك وابـــوو کـــە دووری دەخســـتنەوە لەو درنـــدە سروشـــتیانەی زیانییان پێدەگەیاندن، ماســـییەکانی دیکەی جوبی لەبەشی خوارەوەی رووبارەکەدا دەژیـــان لەژێـــر ئـــەو تاڤگەیەی کە درندەسروشتییەکانیانی لێبوو.

لەدوای هەشت ساڵ لەلێکۆڵینەوە

واتە کەمتر لەسی نەوە توێژەرەوەکان بۆیان دەرکەوت ئەو ماسییانەی جوبی کە لەبەشی سەرەوەی ڕووبارەکە دەژین و تاڤگەکە بۆتەڕێگر لەوەی درندە سروشتییەکان بیانخۆن لەگەڵ ژینگە نوێیەکەیاندا خۆیان گونجاندووە لەڕێی خستنەوەی نەوەی قەبارەی گەورەتر و لەهەر خولێکی زاوزێشدا ژمارەی کەمتر وەچە دەخەنەوە. بەڵام ئەم جۆرە خۆگونجاندنە لەنێو ماسییەکانی جوبی کە لەو ژینگەیەدا دەژیان درندەی سروشتی زۆر بوو تۆمار نەکرا. لەمبارەیەوە جۆردون، وتی: مێیەکان لەو ناوچانەدا کە درندەکانی زۆر بوو سەرچاوەی زیاتریان لەزاوزێدا بەکارهێناوە بەهۆی بەرزی ڕێژەی مردن لەنێو بێچووەکانیاندا، چونکە ئەو ماسییە بچوکانە بەئاسانی دەبوونە خۆراکی درندەکانی ئەو شوێنە و ئەمەش ئەو دەگەیەنێت ئەو مێیانە فرسەتی دیکەیان دەست نەدەکەوت بۆ زاوزێ کردن، بەڵام لەو بەشەدا کەدرندەی کەم لێ بوو کۆرپەلەی قەبارە گەورەتر بەرهەم دەهێنرا تا توانای زیاتربێت بۆ کێبکرکێ لەو ژینگەیەدا کە سەرچاوەی خۆراکی کەمترە و هەروەها مێیەکان لەم ناوچەیەدا ژمارەی کەمتریان لەوەچە دەخستەوە نەک لەبەرئەوەی قەبارەی کۆرپەلەکانیان گەورەتربوو، بەڵکو لەبەرئەوەی ئەو سەرچاوە خۆراکییانە کەمتر بووکە لەکاتی زاوزێدا پشتیان پێدەبەست.

ئەمانەش ئەوە دەگەیەنێت گۆرانکارییەکانی خۆگەنجاندن دەشێت ڕێژەکانی مانەوە بەرەو باشتربەرن لەماوەی کەمتر لەدەساڵ لەو ژینگە نوێیەداو جوردون پێیوایە ئەمە ئەوەئاشکرادەکات کەپەرەسەندن هەندێجار کاردەکاتەسەر دینامیکی دابەشکردنی ژمارەی ماسییەکان لەڕووبەڕووبوونەوەی ئەو گۆڕانانەی کە لەژینگەدا ڕوودەدەن.

پەرەسەندن چۆن ڕوودەدات؟

گۆڤاری Futurist لە ژمارەی ئۆگستۆسی ساڵی 2009 دا وتارێکی بڵاوکردەوە کە ناونیشانێکی سەرنجراکێشەری هەبوو، کە نووسراوە: پەرەسەندن چۆن پەرەدەسێنێت؟ لەم وتارەدا هاتووە توخمی مرۆیی لەدەروازەی چوونە ناو قۆناغێکی پەرەسەندندایە یان ڕاسترە بوترێت بازدانێکی پەرەسەندنی نوێ کە لەماوەی پەنجا ساڵی داهاتوودا دێتەدی لەئەنجامی ژمارەیەک فاکتەری زۆر کە بایەخیان هیچ کەمتر نییە لەئەگەری بنبرکردنی زۆرێك لەنەخۆشییە خۆرسکەکان یان بۆماوەییەکان کە مرۆڤ بەدەستیانەوە ناڵاندوویەتی.

دۆزینەوە نوێیەکان لەمبوارەدا مژدەی ڕوودانی بازدانێك دەدات لەنەوەکانی داهاتوودا، هەرچەندە هەمیشە ئەو ئەگەرە هەیە ئەم بازدانە ببێتەهۆی چوونەوەیەکی فرەجۆری مرۆیی بەو شێوەیە کە مرۆڤایەتی لەماوەی مێژووی دوورودرێژیدا پێی ئاشنابووە و ئەو جیاوازی و لێکنەچوونانەش لەناوبچن کەلەنێوان سولالەو تیرە و گەل و کلتورەکاندا هەن.

مرۆڤ لە پەرەسەندن وەستاوە؟

بیرۆکەی باو لەزۆرێك لەناوەندەکاندا پێی وایە توخمی مرۆڤ لەپەرەسەندن وەستاوە لەنزیکەی پەنجا ساڵ لەمەوبەرەوە واتە بەدەرکەوتنی مرۆڤی ژێر کە مرۆڤی هاوچەرخ دەنوێنێت هەروەها شارستانیەت ئاستێکی بۆ ئەم پەرەسەندنە داناوە و مرۆڤی ژێر مرۆڤی ئێستاو ئایندەیە، بەڵام لەوە دەچێت ئەمە بەتەواوی ڕاست نەبێت و توخمی مرۆیی تائێستا بەڕێژەی گەورە و بەهەنگاوی فراوان پەرەبسێنێت و بەشێوەیەکی خێراتر لەوەی کەلەڕابردوودا ڕوویداوە و ئەدگار و خەسڵەتی جینی و بۆماوەیی نوێ وەربگرێت هەروەها ئەو پرۆسەی هەڵاواردنە سروشتییە سستەی کە دەیەها سەدەی دەخایاند لەئێستادا لەگەڵ داواکارییەکانی سەردەمدا ناگونجێت و زانستی نوێ دەستدەخاتە ناو سەپاندنی هەڵاواردن بەجۆرێکی نوێ بەشێوەیەك هیچ بوارێك ناهێڵێتەوە بۆ پرۆسەی هەڵاواردنی سروشتی کە داروین و داروینی تەقلیدی باسی لێوە دەکەن.

دووگیانی و وەچە خستنەوە

ئامرازی کارا لەم نەشونماکردنەی پەرەسەندندا هەر پەرەسەندنی بایۆلۆژییە کە پێی پلانێکی نەخشە بۆدارێژراو بەڕێوەدەچێت و بایەخی تایبەتی دەدات بەپێشکەوتنی زانستی لەبواری ئەندازەی بۆماوەداو تواناکانی دەستێوەردانی ڕێکخستنی توانا سێکسوالەکان بۆ منداڵبوون و زاوزێ و کۆنترۆڵکردنی ماوەی دووگیانی و منداڵبوون بەشێوازی کاراتر لەوەی تائێستا ناسراوە.

ئەگەرسروشتی بایۆلۆژی تواناکانی ژن بۆمنداڵبوون و وەچەخستنەوە بەیەك منداڵ لەساڵێکدا سنووردار بکات و ئەو منداڵەش پێویستی بەتێپەڕبوونی نزیکەی دەیەو

نیویك هەبێت تا پێبگات و بگاتە ئاستی پێگەیشتنی سێکسوالی ئەوا پێشکەوتنی زانستی دەستێوەردان لەهەریەك لەودووماوەیەدا دەکات وێڕای گۆڕینی ئەدگارو بنەما فیزیکی و توانا ئاوەزییەکانی تاك لەگەڵ ئەوەشدا کەدەشێت ئەمانە هاوکات بن لەگەڵ تەشەنەکردنی کێشەی ئەخلاقی یان ئاینی دەربارەی ئەم بابەتە. ستیڤن جای گۆڵدو نایلز دردجی هاوکاری دەڵێن دەشێت گۆڕان بەخێراییەکی زیاتر رووبدات بەبەراورد لەگەڵ ئەو ماوە دوورودرێژانەی کەپرۆسەی پەرەسەندنی سروشتی دەیخایەنێت.

ئەمجارەیان ئاردی

توێژەرەوە بەبەردبووی بوونەوەرێکیان دۆزییەوە کە مێژووی بوونی بۆ پێش لەچوارملیۆن و چوار سەدهەزار ساڵ دەگەڕێتەوە.

ئەم بوونەوەرە ناوە لاتینییەکەی ئاردیپیتیکوس رامیدوسەو لەساڵی 1992 دا لەئەسیوبیا دۆزییانەوە، بەڵام ئاشکراکردنی بایەخی ئەم بەبەردبووە حەڤدەساڵی خایاند، پاشماوەی ئێسکە پەیکەری مێیەی ئەم بوونەوەرە کە ناوی لێنراوە ئاردی بەگرنگترین پارچەی تەواوی بەبەردبووەکان دادەنرێت کە تیمێك لەشارەزایانی نێودەوڵەتی توانییان گرنگترین پارچەکانی ئێسکە پەیکەرەکەی کۆبکەنەوە کە پێکهاتبوو لەکەللەسەر بەددانەکانییەوە لەگەڵ پەلەکان و شەویلاك و حەوز و قاچ و پێیەکان.

زاناکان پێیانوایە هەندێك لەخەسڵەتەکانی ئەم بوونەوەرە تائاستێکی زۆر لەخەسڵەتەکانی مەیموونە کۆنەکان دەچێت و هەندێك خەسڵەتیشی پێشبینی دەکرێت لەگەڵ ئەدگارەکانی مرۆڤدا لەیەك بچن.

شایەنی باسە ئاردی کە درێژی باڵای مەترێك و بیست سانتیمەتر بووە بەباشی توانای هەڵگەڕانی بەدارو درەختدا هەبووە و توانیویشیەتی لەسەر پێیەکانی بڕوات، بەڵام پێیەکانی وەك ئێمە کەوانەیی نەبووە، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت توانای ڕاکردن یان ڕۆیشتنی بۆماوەی دوورودرێژ نەبووە.

ئۆین لافجوی کە یەکێکە لەئەندامانی تیمەکە و لەزانکۆی کینیت ستیتە لەئۆهایۆی ئەمریکی وتی: ئەم بوونەوەرە نوێیە ژیانی لەسەر دارودرەخت بەسەر بردووەو هەرلەوێش خواردنی خۆی پەیداکردووە، بەڵام کاتێك بۆسەر زەوی هاتۆتە خوارەوە توانیویەتی لەسەر پێیەکانی وەك ئێمە بەئاسانی بڕوات.

لەبەرئەوەی ئاردی لەدارستان ژیاوە بەر لەپێنج ملیۆن ساڵ لەوانەیە ئەمە لەگەڵ ئەم بۆچوونە باوەدا دژ بوەستێتەوە کە پەرەسەندنی توخمی مرۆیی بەهۆی لەناوچوونی دارستانەکانەوە ڕوویدا بێت لەهەندێك ناوچەی ئەفەریقی و ئەمە پاڵی بەمرۆڤەوە ناوە کە لەسەر پێ بڕوات.

زاناکان لەو باوەڕەدان ئاردیپیتیکۆس لەوانەیە لەو ئەڵقە ونبووە نزیکمان بخاتەوە کە مرۆڤ بەمەیموونی باڵا وەك شەمپانزی دەبەستێتەوە.هەروەها لەبەرئەوەی ئەدگارەکانی ئاردیپیتیکۆس لەسەر مەیمونی هاوچەرخ نابینرێت، لەوانەیە ئەم ئەڵقە ونبووە زۆرلەوە کۆنتر بێت کە بڕوا وایە و دەشێت بۆ حەوت یان نۆ ملیۆن ساڵ لەمەوبەر بگەڕێتەوە.

شایەنی باسە ئاشکردنی ئەم دۆزینەوە نوێیە بووە بابەتی ژمارەیەك مێزگردی ڕۆژنامەگەری و هاوکات کۆنگرەیەك لەئەدیس ئابابای پایتەختی ئەسیوبیا بەستراو لەبارەگای سەرەکی کۆمەڵەی ئەمەریکیش بۆ پێشکەوتنی زانستەکان لەواشتنتۆن، لێرەوە هەواڵەکان بەئاژانسەکانی دەنگوباسی جیهانیدا بڵاو بوونەوەو جەدەلێکی گەرمیان دروست کرد دەربارەی مەغزای ئەم دۆزینەوەیەو کاریگەریی بۆسەر تیۆری پەرەسەندن.

ئالان لیشنر بەڕێوبەری جێبەجێکاری کۆمەڵەی ناوبراوو سەرنووسەری گۆڤاری زانست لەم بارەیەوە وتی: ئەم دۆزینەوەیە ئاماژەیەکی جیاواز لەتێگەیشتنمان دەربارەی ئەسڵی مرۆڤ بۆ دەخوڵقێنێت. هەروەها لەوباوەڕەدایە دواپشتی هاوبەشی نێوان مرۆڤ و شەمپانزی بەر لەشەش ملیۆن ساڵ یان زیاتر ژیاوە.

هەرچەندە ئاردی ئەو دوا پشتە هاوبەشە نییە، بەڵام ئەگەری ئەوە هەیە هەڵگری کۆمەڵێك سیفەتی هاوبەش بێت لەگەڵ ئەو پشتەدا، بۆنموونە ئاردی زیاتر لەیەك ملیۆن ساڵ لەلوسی lucy کۆنترە، لوسی مەبەست لەبەشێك لەئێسکە پەیکەری مێیەکە لەجۆری ئوسترالوبایسیکوس ئافارنزیس کە لەساڵی 1974 دا لەئەسیوبیا دۆزرایەوە، تا ئەوکاتەی پاشماوەی نوێی ئاردی دۆزرایەوە تۆمارگای بەبەردبووەکان تەنیا کۆمەڵێکی کەم لەبەڵگەی بوونی لێکچووەکانی مرۆڤی کۆنتر لە ئوسترالوبایسیکوس هەبوو.

لەدوای شیکردنەوەی کەللەسەری ئـــاردی لەگـــەڵ ددان و حـــەوزو دەســـت و قاچ و ئیسکەکانی دیکەی توێژەرەوەکان گەیشتنە ئەو بڕوایەی کە هەڵگری تێکەڵەیەك لەخەســـڵەت بووە لەنێوان خەسڵەتی پشتە باڵاکانی لەسەردەمی میونیســـنی ناوەراست و خەســـڵەتی دیکـــەی بوونـــەوەرە مرۆییەکانی داهاتـــوو. بەهۆی کۆنی بـــوونـــەوەری ئاردیبیسیکوســـەوە، ئاردی زیاتر لەدواپشـــتی هاوبەشمان نزیك دەخاتەوە کە تا ئێســـتا دوورە لێمانەوە، بەڵام زۆرێك لەخەسڵەتەکانی لەمەیموونـــی هاوچەرخـــی ئەفریقیدا دەرنەکەوتـــوون و ئەمـــەش یەکێکە لەو دەرئەنجامە سەرســـوڕهێنەرانەی دەمانگەیەنێتـــە ئـــەو بڕوایـــەی دەشـــتێت مەیموونـــی ئەفەریقـــی بەشـــێوەیەکی گەورە پەرەسەندبێت هەرلەوکاتـــەوە کە لەو دوا پشـــتەوە جیابووینەتـــەوە، ئەمـــەش وادەکات بڵێین شـــەمپانزی و غۆریلا نموونەی دروســـتی ئەو دوا پشـــتە هاوبەشە نین. پرۆفیســـۆر تیم وایـــت دەڵێت: ئاردیبیســـیکوس شـــێوەیـــەکی ناتایبەتمەندەو ئەوەندە بەئاراستەی ئوسترالوبایسیکودا پەرەینەسەندووەو کاتێـــك لەســـەرەوە بـــۆ پەنجەکانی قاچ تەماشای دەکەین بوونەوەرێکی فیسفوسائی دەبینین کە نەمەیمونی شەمپانزییەونەمرۆڤە، ئەم بەبەردبووە بوونەوەرێکی ئاســـایی نییە و نە بۆ شـــەمپانزی و نە بۆ مـــرۆڤ هیچیان ناگەڕێتەوە، بەڵکو ئەوەمان پیشـــان دەدات لەو کاتەدا چۆن بووین. تائێستا توێژەرەوەکان بەگشتی واگریمانەیان کـــردووە مەیموونـــی شـــەمپانزی و غۆرێلا زۆرێك لەو خەســـڵەتانەی ئەو دوا پشـــتەیان پاراستووە کە لەگەڵ مرۆڤدا بەشـــیان کـــردووە، واتە ئەو بڕوایە باو بوو ئەو پشتە گریمانکراوە زیاتـــر لەشـــەمپانزی دەچێـــت وەك لەمرۆڤ، بـــەڵام ئـــاردی ڕووبەڕووی ئەم گریمانانە بۆوە وا دەردەکەوێت ئەو بوونـــەوەرە لێکچووانە بەمرۆڤ لەژینگەی دارســـتانەکان ژیابن و بە هەر چـــوار پەلەکەیان خۆیان بە دارو درەختدا هەڵواســـی بێت و لەســـەر دوو پێـــش وەســـتابن، بەگشـــتی دەرئەنجامەکان وا پێشـــنیار دەکەن هەریەك لەبوونـــەوەرە مرۆییەکان و مەیموونی ئەفەریقی ڕەوتی جیاوازیان لەپەرەسەندندا گرتبێتەبەرو لەوانەیە نەکرێـــت لەمـــەودوا وای دابنێین کە مەیموونی شـــەمپانزی بریکاری یان وێنـــەی دوا پشـــتی هاوبەشـــمانە. پرۆفیســـۆر ســـی ئۆین ـ یش زانای بایۆلۆژی پسپۆڕ لەبواری پەرەسەندندا دەڵێت: پەیکەری ئاردی ئەوەمان پێ ڕادەگەیەنێت کە ئێمە وەك مرۆڤ بۆ ئەم شێوەیەی ئێســـتامان پەرەمان ســـەندووە بەدرێژایی زیاتر لە شەش ملیۆن ساڵی ڕابردوو.

سەرچاوەکان

1. گۆڤاری العربی، ژمارە612. تشرینی دووەم 2009
2.پاشکۆی العربی العلمی، ژمارە611، تشرینی یەکەم2009
3. پاشکۆی العربی العلمی، ژمارە 612، تشرینی دووەم2009
4. پاشکۆی العربی العلمی، ژمارە 608، تەمموز 2009
5. پاشکۆی العربی العلمی، ژمارە 609، ئاب 2009
6.http://newsvot.bbc.co.uk

پەرەسەندنی مرۆڤ

پەرەســـەندنی مرۆڤ وەســـفێکی بەرفراوانـــە و بوارێکـــی گرنگە بۆ ڕاڤەکردنی چۆنێتی ســـەرهەڵدانی شێوەکانی ئێستای ژیان لەسەرزەوی لەو بنچینانەوە کە بۆ ســـادەترین زیندەوارانی یەك خانە دەگەڕێتەوە کە بەنزیکی بەر لەچوار بلێۆن ساڵ هەبـــووە، هەروەهـــا ئەم زانســـتە یارمەتی لێکدانەوەی خاڵە لێکچوو جیاوازەکانـــی نێـــوان ژمارەیەکی بێشـــومار لـــەو زیندەوەرانـــەی دەورووپشتمان دەدات.

پەرەســـەندن لەنێوان زیندەوەراندا ڕوودەدات کـــاتێـــك گـــۆڕانـــە بۆماوەییـــەکان لەنەوەیەکـــەوە بۆنەوەیەکـــی دیکە دەگوێزرێنەوە، جیاوازی یان لێکنەچوونی جینەکان بەهۆی بازدانە هەڕەمەکییەکانەوە یان بەهـــۆی تێکەڵاوی جینیەوە کە لەئەنجامـــی زاووزێـــوە ڕوودەدات، ئەمانە قۆناغەکە بۆ گۆڕانی ڕووە و پەرەسەندن ئامادەدەکات.

بەهۆی ئـــەم گۆڕانەوە هەندێك هێز هاندەدرێـــن وەك تیۆری هاڵاوردنی سروشـــتـــی، ئـــەو زینـــدەوەرە زیندوانەی سیفەتی سوودبەخشیان هەیە بـــۆ نموونە گۆڕینـــی ڕەنگی جەستە لەمێرووەکاندا کەبەهۆیەوە خۆیان لەدوژمنەکانیان دەشارنەوە و بەمەش دەتوانن بەشێوەیەکی باشتر لەژیاندا بمێننەوە و ئەم جینانە بۆ نەوەکانـــی داهاتـــوو دەگوێزنەوە. دواجار تیۆری پەرەسەندنی مرۆڤ گۆڕانکارییە بچووکەکان ڕاڤەدەکات لەچوار چێوەی گرووپی زیندەواران و ئەو گۆڕانکارییە گەورانەی کەجۆری نوێ لەبنەچەی هاوبەش بەدرێژایی چەند نەوەیەك پەیدا دەبێت.

قاچت شکا، سەمابکە

د. محەمەد فەتحی

ئەزموونەکانی د.جافریل ئەبرایموفچ ئەو راستیە دەسەلمێنن کە دەکرێت کەسانی کورتە بالآ بەبری چەند سانتیمەترێك درێژبکرێت و قۆڵی شکاو راستەوخۆ لەرێگەی بەرزکردنەوەی قورساییەوە بەشێوەیەکی سەرکەوتوو چارەسەربکرێت و هۆڵەکانی وەرزش یان سەماکردنیش بۆ مرۆڤێك کە قاچی شکا بێت لەمێزی نەشتەرگەری بایەخیان زیاترە، ئەم پزیشکە پێیوایە ئەمجۆرە راهێنان و چالاکییانە ماوەی چارەسەرکردن بۆ یەك لەسەر چواری ماوەی ئاسایی کورتدەکەنەوە!

لەوانەیە لەهەموو ئەمانە گرنگتر یاساکەی ئیلیزاروف بێت کە دەڵێت گەشەکردن لەرێی راهێنان و هەڵگرتنی قورسایی زۆر و بەبەردەوامی شێوازێکی سەرکەوتووە، ئەم یاسایە تەنیا تایبەت نییە بەچارەسەرکردن یان رێککردنەوەی ئێسك، بەڵکو یاساییەکی گشتییەو پەیوەندی بەگەشەسەندن و پەرەسەندنی هەموو تواناکانی مرۆڤ و کۆمەڵگەوە هەیەو بەیاساو دەستوری ژیان دادەنرێت لەهەموو بوارە جیاوازەکانیدا.

کاتێك پزیشکەکان لەدوای توێژینەوەو تاقیکردنەوەو پەیرەوەکردنی چەندەها چارەسەر ویستیان چارەسەرکردن لەرێی راهێنانەوە تاقیبکەنەوە، لەنێو ئەو نەخۆشانەدا کە بۆ تاقیکردنەوەی ئەم شێوازە لەچارەسەرکردن هەڵبژێردران، پیرێژنێکی جوتیار بوو کە جۆرەها رێی بۆ چارەسەرکردنی قاچە شکاوەکەی بەکارهێنابوو، بەلآم گشتیان بێسوودبوون و پانزە ساڵ بوو گۆچانەکەی هاورێی قاچە شکاوەکەی بوو، ئەم ژنەیان هەڵبژارد، چونکە هەموو چارەسەرەکانی دیکە لەچاکبوونەوەی قاچە شکاوەکەی شکستیان هێنابوو، وەك دەشزانین کەسانی بەتەمەن زیاتر لەقۆناغەکانی دیکەی تەمەن بەدەست درێژی ماوەی چارەسەرکردن و کاریگەرییە خراپەکانی کەمی جوڵەوە دەناڵێنن، پزیشکەکان دەیانویست جیاوازی ئەم رێگا نوێیە لەگەڵ شێوازەکانی پێشووی چارەسەرکردنی شکاوی ئێسك بدۆزنەوە.

ئەم ژنە جووتیارە تووشی سەرسامی بوو کاتێك پزیشکەکان کۆمەڵێك ئەڵقەو شیش و سیمیان پیشانداو ئەوەیان بۆ باسدەکرد چۆن چارەسەری قاچی بۆ دەکەن، ئەو ژنە کە لەچاکبوونەوەی یەکجارەکی بێهیوا بوو بوو، جارێکی دیکە تروسکایی ئومێدی چاکبوونەوە لەدڵیدا چەکەرەی کرد، ئەوەندەی دیکە سەریسورما کاتێك لەدوای نەشتەرگەری بەئاگاهاتەوە و بینی «ئامێری ئیلیزاروف» یان بەدەورو پشتی قاچیەوە جێگیر کردووە- بێگومان دوای ئەوەی ئێسکی قاچیان رێککردەوە- لەرۆژی دواییدا ئەم ژنە ئەوەندەی دیکە سەرسام بوو کاتێك پزیشك لێی پرسی: حەز دەکەیت تەماشای تەلەفزیۆن بکەیت؟ ژنەکە وەلآمی دایەوە: کێ هەیە حەز بەوەنەکات، دەتانەوێت بۆوورێکی دیکەم بگوازنەوە؟ پزیشکەکە وەلآمی دایەوە: بەڵکو دەبێت خۆت بەرەو هۆڵی گشتی تەلەفزیۆن برۆیت و بەئارەزووی خۆت تەماشای ئەو بەرنامانە بکەیت کە حەزیان لێدەکەیت.

پزیشکەکە بەردەوام بوو لەسەر روونکردنەوەکەی و بەژنەکەی وت: ئەمە بۆ ئەوەیە شکاوییەکە بەخێرایی یەکبگرێتەوە و شانەکانی دەوروپشتی ئێسکە شکاوەکە ئەو گونجاندنە زیندەییان بۆ بگەرێتەوە کە لەدەستیان داوە.

ژنەکە بۆ دووری نزیکەی شەش مەتر بەپێی خۆی بۆ تەماشاکردنی تەلەفزیۆنەکە چوو هەر بەپێی خۆی گەرایەوە، بۆ رۆژی دواتر ئەم دوورییە بووە بەچارەکی کیلۆمەترێك و بۆ دوو رۆژی دواتر گەیشتە نیو کیلۆمەتر.

لەدوای دوو هەفتە ئیلیزاروف دوو دارشەقەکەی ژێر باڵی لەژنەکە وەرگرت و بەنازەوە پێی وت: کەسی دیکە هەیە لەتۆ زیاتر پێویستییان بەمانە هەیە، تەنیا گۆچانێکی پێدا بۆئەوەی لەرۆیشتندا پشتی پێببەستێت و پێیوت: چەندە زیاتر برۆیت ئەوەندە زووتر لەنەخۆشخانە دەرۆیتە دەرەوە.

رۆیشتن بەپێ ئازارییان دەدا، بەلآم ئازارەکە زۆر لەو ئازار و ئەشکەنجەیە کەمتر بوو کە پانزە ساڵ تیایدا دەژیا، ئەم ژنە جارێکی دیکە متمانەی بەتوانای خۆی و هیوای بەژیان لادروستبۆوە.

پیرەژنەکە بروای بەخۆی نەدەکرد کە بەبێ دارشەق نەخۆشخانە بەجێبهێڵێت، چونکە پانزە ساڵ بوو پێکەوە دەژیان و ئەو گۆچانە بەردەوام لەگەڵیدا بوو، پزیشکەکان ئێسکی قاچیان بۆ رێککردەوەو بەپێی رێگای نوێی چارەسەرکردن تەنیا ماوەیەکی کەمی خایاند و ژنەکە

نەیویست بەکەسوکارەکەی ڕابگەیەنن بێن لەنەخۆشخانە بیبەنەوە، بەڵکو سووربوو لەسەرئەوەی خۆی بەم چاکبوونەوەیەی سەرسامیان بکات.

کاتێك شەمەندەفەرەکە گەیشتە ناوەندی ئیداری گوندەکەیان نزیکەی دوو سەعاتێکی تەواوی مابوو بۆ ماڵی خۆیان و دەبوو بەهۆیەکی دیکەی گواستنەوە بڕواتەوە، بەڵام بەوپەڕی متمانەوە بڕیاریدا خۆی بەپێ ئەو شەش کیلۆمەترە ببڕێت کە لەماڵی خۆیانەوە دوور بوو!!

گرنگی ئەم حاڵەتەوە و چەند حاڵەتێکی دیکەی هاوشێوە لەچارەسەرکردنی شکاوی و تێکچوونی ئێسك و درێژکردنی ئێسکدا وایانکرد تیشکی سەوز لەبەردەم ئەم شێوازە نوێیەی چارەسەرکردندا دابگیرسێنرێت، ئەم شێوازە وا پێویستی دەکرد ئامێری ئیلیزاروف باشتربکرێت و پەرەی پێبدرێت و پێکهاتەکانی فرە جۆر بکرێت بۆئەوەی لەگەڵ شێوە جیاوازەکانی ئێسکی لەشداو جۆری شکاوییەکاندا، بگونجێت، بەمشێوەیە هەوڵ و کۆششی شارەزایان گەیشتە ئاستێك بەم ئامێرەیان دەووت میکانۆی ئیلیزاروف بەهۆی فرە جۆری شێوەو قەبارەکانی، کە بریتین لەکۆمەڵێکی سادە لەئەلقەو شیش و سیم و نەشتەر، ئەم ئامراز و کەلوپەلانە بەشێوەیەکی تایبەتی پێکەوە دەگونجێنرێن، بۆئەوەی ئەرکی جێگیرکردنی دەرەکی ئەو بەشەی ئێسك لەلەشدا جێبەجێبکەن.

ئەنجامەکان مایەی سەرسامین

ئەنجامی ئەم شێوازە نوێیەی چارەسەرکردن سەرسوڕهێنەربوو، هەریەکە بەناوێك و بەشێوەیەك وەسفی دەکرد، یەکێك دەیووت ئەمە موعجیزەیە، یەکێکی دیکە دەیووت کارێکی سەرسوڕهێنەرەو یەکێك دیووت، ئەمە سەیرەو بڕوای پێناکرێت، ئەمانەوزۆرگوزارشتی دیکە کە خەڵکانی ئاسایی بۆ وەسفکردنی چارەسەرکردنی ئێسك بەشێوازەکەی ئیلیزاروف بەکاریاندەهێنا. نموونەی ئەو نەخۆشانە وەك ئەو کچەی بەقاچێکی کورتتر لەقاچەکەی دیکەی هاتە ناو نەخۆشخانەوەو بەدوو قاچی یەکسان لەگەڵ یەکدا چووە دەرەوەی

نەخۆشخانە، ژنێکی دیکە پزیشکەکان هەموویان لەسەر ئەوە کۆك بوون پێویستە قاچێکی ببڕنەوە، بەڵام ئیلیزاروف وتی: نەخێر، چارەسەری پێویستی بۆکرا بێئەوەی قاچی ببڕێتەوە و گەنجێکیش کە مەچەکی شکابوو چوار نەشتەرگەری بۆ کرابوو بوو بووە هۆی کورتبوونەوەی مەچەکی، بێئەوەی بەتەواوەتی چاك بووبێتەوە، ئیلیزاروف نەك تەنیا چارەسەری مەچەکە شکاوەکەی کرد، بەڵکو گەڕانییەوە بۆ درێژی سروشتی خۆی.

ئەم ئەنجامانە وادەردەکەون کە ئیلیزاروف سیحربازێکی لەگەڵدا بێت و ئەو موعجیزانە بخولقێنێت، بەڵام بۆئەوەی هۆکاری سەرکەوتنی ئەو حاڵەتانە لێکبدەینەوە جگە لەبڕواکردن بەقسەکانی ئیلیزاروف هیچ شتێکی دیکە لەبەردەمماندا نییە، ئیلیزاروف دەڵێت: من سیحرباز نیم، ئەم کارەش هیچ موعجیزەیەکی تیادانییە، مەسەلەکە تەنیا هەوڵێکی دڵسۆزانەیە بۆ تێگەیشتن لەیاساو دەستوورەکانی ژیان و بەدەنگەوەهاتنی ئەم یاسایانە، پزیشك پێویستە بەشوێن ئەو ڕێگایانەی چارەسەرکردندا بگەڕێت کە یارمەتی لەشی مرۆڤ دەدەن بۆ گەڕانەوەی ئەو هارمۆنییە زیندەییەی کە لەدەستی داوە، ئەوەی جێگەی ئاماژەیە جەستەی مرۆڤ ئامادەباشییەکی دەگمەنی هەیە بۆ هاوکاریکردن لەم جۆرە حاڵەتانەدا.

هەرچەندە ئەم وتانەی ئیلیزاروف لەڕووی سادەیی و ڕاستگۆیی و لۆژیکی و خاکێتی ئەو پزیشکەوە لەئاستی ئەو موعجیزانەدا نییە کە خەڵك دەیبینی، بەڵام ڕاستیەکەی هەروایە و بەپێی وتەکانی ئیلیزاروف دەرئەنجامی سەرکەوتووی ئەو حاڵەتانە هیچیان موعجیزە نین و بەڵکو کارێکی زۆر سروشتین، ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە هەر لەقۆناغێکی زووی منداڵییەوە سەبارەت بەئەرکی پزیشك لەمێشك و زەینی ئیلیزارفدا چەسپیبوو.

باشترین بەختی هەبوو

لەلادێیەکی بچوکدا جافریل ئەبراموفچ ئیلیزاروف کوڕە گەورەی خێزانی ئیلیزاروف لەدایکبوو، ئەم خێزانە زۆر هەژار بوون، لەبەرئەوە بەئاواتەوەبوون ئەو منداڵە کەمێك گەورە ببێت و بۆ مەیدانی کارکردن و نان پەیداکردنی بنێرنە دەرەوە، بەمشێوەیە جافریل لەتەمەنی نۆساڵیدا بوو بەشوان و مەڕ و ماڵاتی دەلەوەڕاند، یان کێڵگەی دەکێڵا و هەندێجاریش لەدارستان بەروبوومی داری دەچنیەوە.

ڕۆژێك جافریل بەهۆی خواردنی خۆراکی پیسەوە تووشی ژەهراویبوون بوو، ئەوەندە ئازاری هەبوو، خێزانەکەی بێهیوا بوون لەچاکبوونەوەیی و تەسلیمی مەرگیان کرد، خۆیشی لەتاو ئازار مردنی دەخواست، دایکی بەهۆی نەبوونی پزیشك لەناوچەکەیان وەختەبوو لەخەم و خەفەتدا گیانی دەردەچوو، کاتێك بێهیوا بوو لەئامادەبوونی پزیشك، پەنای بردە بەر سەرتاشێك کە لەنەخۆشخانە کاری سەرتاشی کردبوو، ئەم پیاوە منداڵەکەی ناچارکرد بڕێکی زۆر ئاوی گەرم بخواتەوەو دەرزییەکیشی لێدا، منداڵەکە زۆر باش بوو، ئازاری نەما. جافریل لەخۆی پرسی ئەگەر سەرتاشێك بتوانێت ئەم موعجیزەیە بخولقێنێت، ئەی کەواتە توانای ئەو پزیشکە دەبێت چەند بێت کە دایکی ئاواتەخواز بووبێت و چارەسەری کوڕەکەی بکات، لەمکاتەدا جافریل ڕاستەوخۆ بڕیاریدا «دەبم بەپزیشك».

بارودۆخ و ڕێکەوت ئەم منداڵەی لەخوێندن دوورخستبۆوەو تەمەنی گەیشتبوو بەدە ساڵ یەك پۆلی خوێندنی نەبڕیبوو، لەکاتێکدا هاوتەمەنەکانی لەپۆلی چوار بوون، بەڵام هیچ کامیان ئەوەندەی ئەم بەژیان ئاشنا نەبوو بوو، چونکە ئەوان بەردەوام پشتیان بەخێزانەکانیان بەستبوو کە لەباروگوزەرانێکی خۆشدا دەژیان، جافریل لەپەلەپەلەیی بەدیهێنانی خەونەکەی واتە ببێت بەپزیشك، بڕیاریدا ڕاستەوخۆ بڕواتە پۆلی چوار هەرچەندە ئەم بڕیارە قورسایی زۆری دەخستەئەستۆی، بەڵام سووربوو لەسەر بەجێهێنانی، لەپۆلدا سەعی دەکرد، لەنێوان وانەکاندا هەر سەعی دەکرد لەدوای هاتنەوەی لەقوتابخانە بەدرێژایی کات سەعی دەکرد، ڕۆژانە تەنیا سێ سەعات دەخەوت و پشووی دەدا.

ئەو خەونەی لەخەیاڵیدا بۆ خۆی وێنای کردبوو، لەگەڵ ئەو پەروەردە توندو زبرەی هەر لەمنداڵییەوە بەسەریدا سەپێنرابوو، زۆر یارمەتیاندا بۆئەوەی بەهاوتەمەنەکانی بگاتەوە و هەر لەگەڵ ئەواندا بڕواتە پۆلی پێنج، نەك هەر ئەوەندە، بەڵکو توانی نمرەی تەواو بەدەست بهێنێت. بەمشێوەیە لەماوەی پێنج ساڵدا دە پۆلی بڕی، واتە ئاستی دواناوەندی تەواو کرد و خۆی لەبەردەم پەیمانگای باڵای

پزیشکیدا بینیەوە.

کاتێك ئیلیزاروف لەماوەی ئەم ساڵە دژوارانەی جەنگی دووەمی جیهانیدا خوێندنی پەیمانگای تەواو کرد ڕاستەوخۆ ڕاسپێررا بۆ کارکردن لەیەکەیەکی چارەسەرکردن لەگوندێکی بچوکدا، جگە لەم هیچ پزیشکێکی دیکە لەو ناوچەیەدا نەبوو، لەبەرئەوە خۆی بینییەوە بوو بووە پزیشکی گەورەو منداڵ و ژنان و منداڵبوون و ددان دەرهێنان و تەنانەت نەشتەرگەرییەکانی جوانکاریش!

جیهانێکی پزیشکی لەم شێوەیە لەگەڵ دەوڵەمەندی پزیشك بەزانیاری لەوانەیە لەمەترسی ڕوودانی ڕێکەوتی ناخۆش بەدوور نەبێت، بەڵام جافریل واتە ئیلیزاروف زۆر بەباشی ئاگای لەخۆی بوو، بەئاگابوو لەو ئەرکەی جێبەجێی دەکرد، چونکە ڕۆژانی منداڵی تەنیا خەونی بوون بەپزیشکیان پێنەبەخشیبوو، بەڵکو زۆرێك لەو بەهاو چەمکانەیان لاجێهێشت بوو کە یارمەتییان دەدا بۆ درککردن بەبایەخی خەونە دێرینەکەی واتە خەونی بوون بەپزیشك، بەمشێوەیە ڕێی نەدەدا ڕێکەوت کاربکاتە سەر هەنگاوەکانی و بەردەوام لەنێو دەشتەکانی سیبریادا هەوڵی بەرجەستەکردنی خەونەکەی دەدا.

ئیلیزاروف تووشی ترس و سەرسوڕمان بوو بەرامبەر ئەو ژمارە زۆرەی بەرکەوتووانی جەنگی دووەمی جیهانی، لەبەرئەوە بەردەوام بیری لەگیروگرفت و چارەسەرکردنیان دەکردەوە، لەماوەی ئەنجامدانی کارەکانی چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشانەدا، تێبینی کرد هەندێك بیرۆکەی سەرەکی هەن لەسەردەمی میسرییە دێرینەکانەوە نەگۆڕاون و تائێستا ئەو بیرۆکانە کۆنترۆڵی چارەسەرکردنی ئێسکیان کردووە، لەگەڵ ئەوەشدا کە بوارەکانی چارەسەرکردن و نەشتەرگەری پێشکەوتنی گەورەیان بەخۆوە بینیووەو کودەتای گەورە لەم بوارانەدا ڕوویداوە.

هەر لەو سەردەمەوە کە مرۆڤ بەچارەسەرکردنی ئێسك ئاشنا بووە، ئەو بڕوایە باو بووە کە ساڕێژبوونی شکاوی ئێسك بەشێوەیەکی هێواش بەڕێوە دەچێت و ئەو ئێسکە چاکدەبێتەوە، چونکە ئێسك شانەیەکی تەمەڵ و خاو و خلیچە، بەمشێوەیە شوێنی شکاوی لەگەچ دەگیرێت و

نەخۆش ناچاردەکرێت بۆماوەی چەند مانگێك لەجێگادا بمێنێتەوە، کەمترین شت بووترێت لەم حاڵەتانەدا ئەوەیە کە نەخۆش زۆر نارەحەت دەبێت و لەگیانی خۆی بێزار دەبێت، بەڵام ئەگەر واش نەکات، ئەوا لەکەمترین جوڵەدا ئێسکەکە لەوانەیە لەیەك بترازێتەوەو جارێکی دیکە سەرلەنوێ نەخۆش لەسەرەتاوە تووشی ئازار و ئەشکەنجەیەکی دیکە دەبێت.

شانەیەکی سست و ڕۆڵێکی زیندەیی

ئەو پزیشك و پسپۆڕانەی کە لەبواری پزیشکیدا کاریان دەکرد هەموویان کۆك بوون لەسەرئەوەی کە پزیشك هیچ دەسەڵاتێکی لەزوو چاکبوونەوەی شکاوی ئێسکدا نییە و ئێسك خۆی تاوانباری ئەم دۆخە دژوارەیە بۆ نەخۆش، چونکە شانەیەکی سست و خاو و خلیچە، لەبەرئەوە پەرەپێدان و پێشکەوتن لەبواری چارەسەرکردنی شکاوی ئێسکدا تەنیا دروستکردن و داهێنانی گەچی سپیتر وگرتنەوەی ئێسك سنورداربوو.

بەڵام ئەو ڕووداوەی کە خەونی بوون بەپزیشکی لای ئێلیزاروف دروستکرد فێری ئەوەی کردبوو گومانی هەبێت لەدروستی و ڕاستی ئەو شتانەی باون تەنیا لەبەرئەوەی ئەو وتەو بڕیارانە لەلایەن دەسەڵات یان لایەنێکەوە دەرکراون و وتراون، لێرەوە تۆوی ئەو پرسیارە شاراوەیە چەکەرەی کرد کە بەردەوام بیرکردنەوەی ئێلیزاروڤی داگیرکردبوو «چۆن دەبێت بەم شانەیە بووترێت شانەیەکی سست و خاوو خلیچك لەکاتێکدا ئەم ڕۆڵە گرنگە زیندەییە دەبینێت کە هەموو دەزانین ئێسك چ فرمانێکی زیندەیی گرنگ جێبەجێ دەکات؟» لەخۆی دەپرسی ئایا ئەم حاڵەتە تۆبلێی هەروەك ئەو دۆخە دژوارە نەبێت کە لەمنداڵیدا بەهۆی ژەهراویبوونمەوە تووشی بووم و لەتاو ئازار مەرگم دەخواست؟ بەڵام مردن تەنیا ڕاکردن بوو لەئازار، ئەو ڕووداوە وانەیەکی جوانی بەئێلیزاروف بەخشیبوو کە»ڕاکردن دەروازەی دروست نییە بۆ ڕزگاربوون، بەڵکو ڕێگەی ڕاست ڕووبەڕووبوونەوەی ڕاستەقینەیە لەگەڵ دۆخەکەداو ئەمەش پێویستی بەتێگەیشتن و خۆشەویستی هەیە وەك ئەو خۆشەویستییەی لەو ساتەدا لەدایکیدا بەرامبەر ئەم هەبووە هەروەها پێویستی بەشارەزایی و زانست هەیە کە لەوکاتەدا لەو سەرتاشەدا هەبوو کە لەنەخۆشخانە کاریکردبوو، لەخۆی دەپرسی: تۆبڵێی کێشە لەو گەچەدا نەبێت کە لەقاچی یان دەستی نەخۆش دەگیرێت؟ بەمشێوەیە ئەم کێشەیە خەوی لەچاوی زڕاندبوو، دەیویست ئێسکی شکاو لەزیندانی ئەو گەچە ڕزگاربکات، ئەم بیرکردنەوەیە ساڵانێکی دوورودرێژی خایاند، لەخەونیداو لەکاتی بەئاگاییداو لەکاتی نەشتەرگەرییەکانیدا و لەهەموو ساتێکدا هەر بیری لەمە دەکردەوە.

ئەو وێناکردنەی کە ئێلیزاروف لەبیرکردنەوەی لەم کێشەیەدا پشتی پێبەستبوو، ئەوەبوو «هەموو ئەندامێك پێویستە فرمانی خۆی جێبەجێ بکات و ئەم کارە مەرجە بۆئەوەی ئەم ئەندامە بەرێکی و دروستی بمێنێتەوەو گەشەش بکات، لەبەرئەوە بەیەکدانووسانەوەی ئێسکی شکاو سەرباری گەشەکردنی، ئەستەمە ڕووبدات بەبێ ئەنجامدانی کارو کۆشش واتە بەجێهێنانی فرمانی خۆی و قورسایی خستنەسەری بۆئەوەی فرمانی خۆی بکات، ئەمە یاسای سەرجەم ژیان بوو لای ئێلیزاروف، هەروەها لەئەنجامی جوڵەی بەردەوام شانەی دەوروپشتی ئێسکە شکاوەکەش لەجووڵەدا بەردەوام دەبێت و بەشێوەیەکی سروشتی گەشەدەکات، بەمشێوەیە هەنگاوی یەکلاییکەرەوە لەو داهێنانە دەگمەنەی ئێلیزارۆف بۆ چارەسەرکردنی شکاوییە پێکەوەنەلکاوەکان و تێکچوونەکانی ئێسك و درێژکردنی ئێسك بریتیبوون لەسەرکەوتنی ئێلیزاروف لەدروستکردنی ئامێرێکی تایبەتیدا، بەهۆی ئەم ئامێرەوە نەخۆش دەتوانێت ئەندامەکانی بجوڵێنێت و ئێسکە شکاوەکەی هەڵبگرێت و فرسەتی پێبدات تا بەسروشتی گەشەبکاتەوە و ئەم گەشەکردنە هاوکاتە لەگەڵ گەشەی دەمارو موولوولە خوێنەکان و ماسولکەو پێستدا.

داهێنانەکەی ئێلیزاروف

لەساڵی1951دا ئێلیزاروف توانی پشت بەستن بەو وێنایەی سەبارەت بەئەندامەکان هەیبوو کە دەیووت بەجێهێنانی فرمان لەهەر ئەندامێکدا مەرجە بۆئەوەی ئەو ئەندامە لەبارێکی دروستدا بێت و بەسروشتی گەشە بکات، ئەو ئامێرە سەرسوڕهێنەرەی داهێنا کە نەك تەنیا چارەسەری ئێسکە پێکەوە نەلکاوەکان دەکات و بەیەکیانەوە دەنوسێنێتەوە بەڵکو لەتوانایدایە باڵای کورتە باڵاکانیش چەند سانتیمەترێك بەرەو ژوور

درێژتر بکات لەهەر تەمەنێکدا بن هەروەها بەهۆی داهێنانەکەی ئیلیزارۆفەوە بۆ چارەسەرکردنی ئێسکی شکاو سەرکەوتووترین ڕێگە بریتییە لەبەرزکردنەوەی قورسایی و هۆڵی سەماو وەرزش بۆ کەسێك کە قاچی شکاوە لەهۆڵی نەشتەرگەری پزیشك گرنگترەو ئەم شێوازانە ماوەی چارەسەرکردن ئەوەندە کەم دەکەنەوە کە دەکاتە یەك لەسەر چواری ماوەی تەقلیدی چاکبوونەوەی ئێسکی شکاو.

بەمشێوەیە ئیتالی و سویسری و ئەمریکاییەکان پەنایان بردە بەر شێوازی ئیلیزارۆف لەچارەسەرکردنی ئێسکی شکاودا و ئەم شێوازە لەهەشتاو هەشت دەوڵەتی هەرچوارلای جیهاندا پەیرەو دەکرێت و بووەهۆی بەرپاکردنی شۆرشێکی گەورە لەچارەسەرکردنی ئێسکدا.

خاڵی گرنگ لەبیرکردنەوەکانی پزیشکی داهێنەر جافریل برامۆفیچ ئیلیزاروف لەوەدا کۆنەبۆتەوە کە ئێسکی وەك هەویرێك داناوە مرۆڤ چۆن پێویستی پێی بێت بۆئەنجامدانی فرمانی خۆی بەو شێوەیە دروستی بکات، یان لەچارەسەرکردنی کورتی پەلەکان لەمرۆڤ و درێژکردنی باڵای کورتە باڵاکاندا سوودی لێوەرگیرابێت، بەڵکو بیرکردنەوە داهێنەرەکانی ڕێی خۆشکرد بۆ ئەو ئەندامەی کە شکاوەو فرمانی تێکچووە لەئەنجامدانی فرمانی خۆیدا بەردەوام بێت بەچاوپۆشین لەوەی پەلەی شکست هێنان و کەموکوری فرمانییەکەی هەرچەندێك بێت، چونکە ڕاهێنان و ئەنجامدانی فرمان تەنیا ڕێگەیە بۆ چارەسەرکردن و چاکبوونەوەی خێراو هاندانی ئەو ئەندامە شکاوە یان ناتەواوە بۆ گەشەکردن. بیرکردنەوە لەچارەسەرکردنی کەموکوری و تێکچوون، بەم شێوازە پشت بەچالاککردنی میکانیزمی گەشەکردن دەبەستێت بۆئەوەی ساڕێژبوون و پێکەوە نووسانەوەی ئێسکەکە ڕوودات، لەبەرئەوەی توانراوە ناوچەی گەشەکردن بدۆزرێتەوە، کەواتە دەکرێت بۆ هاندانی گەشە پەنا بۆ میکانیزمی گونجاو ببرێت. لێرەوە یاسای ئیلیزاروف کە دەڵێت گەشەکردن لەڕێی ڕاهێنان و ئەنجامدانی فرمان و لەئەستۆگرتنی ئەرك و قورسایی بەشێوەیەکی زۆرو بەبەردەوامی تەنیا تایبەت نییە بەچارەسەرکردن یان ڕێککردنەوەی ئێسك، بەڵکو یاسایەکە بەناو هەموو یاساو دەستورەکانی ژیاندا گوزاردەکات و بۆ هەموو گۆشەکانی ژیان دەشێت، بەڕایەڵێکی پتەو بەهەموو تواناکانی مرۆڤ و کۆمەڵگەوە بەستراوە، ئەویش لەڕێگەی هاندان بۆ زانین و داهێنان و ئاوەدانی و مرۆڤایەتی زیاترو بەردەوام و هاندانی مرۆڤ بۆ جوڵەو کاری بەردەوام و دروستکردنی ئایندەو دوارۆژی خۆیان چەندە ناتەواوی و کەمئەندامی و نەخۆشیان هەبێت، لەجیاتی ئەوەی چاوەڕێی ئەو فریادڕەسەبن کە لەوانەیە هەر نەگات، چونکە ئەمە جەوهەری بزاوتی کۆمەڵگەیەو ئەم بزاوتە ڕاناوەستێت ئەویش لەڕێی ئاڵوگۆڕکردنی ئەو بیرۆکەو ڕوانگەو داهێنانانەی کە لەخزمەتی مرۆڤایەتیدان.

و: ڕۆژگار جەمال

سەرچاوە:

www.alarabimag.com

پاتری موبایلەکەت بخەرە ناو بەفرگرەوە

هەندێك لەئامێرە ئەلەکترۆنییەکان کە لەئیش دەکەون ئەگەر کەمێك بخرێنە ناو بەفرگرەوە، ئەوا دووبارە دەکەونەوە ئیش، بۆ لێکدانەوەی ئەمەش چەند بۆچوونێك هەیە وەك، دابەزینی پلەی گەرمی کارتی ئەلەکترۆنی چاپکراو pcb بۆ پلەی بیستی سیلیزی لەژێر سفردا گەینگە وشکەکان day toints لەسەر ئەو کارتە چاك دەکاتەوە بەهۆی گۆڕانی پلەی گەرمییەکەوە ڕوودەدات، هەروەها ئەو پاترییانەش کە بارگاوی دەکرێنەوە بەهەمان شێوە کاتێك لەو پلە گەرمییە نزمەدا دەدانرێت بەتەواوی هەموو بارگەی خانەکانی لادەبرێن و چالاکی پێکهاتە کیمیاییەکان چالاك دەبنەوە لەناویدا بەمەش لەهەندێك لەو تێکچوونە کەمانە ڕزگاری دەبێت کەئیشی پێدەکرێتەوە، لەبەرئەوە لەهەموو حاڵەتەکاندا هیچت لەدەست ناچێت ئەگەر مۆبایلەکەت یان پاترییەکی لەئیش کەوتوو بخەینە ناو کیسێکی نایلۆنەوە بۆماوەیەکی کەم لەناو فریزەری بەفرگرەیەکدا دایبنێت و دوایی دەبینیت دەکەوێتەوە ئیش.

خۆشەویستی لەچلساڵیدا

د.فەوزیە دریع

کاتێک تەماشای گۆڕانە دەروونی و هەڵچوونی و رەفتاریی و تەندروستییەکان دەکەین کە بەسەر کەسانی کامڵدا دێن دەبینین گۆڕانی ڕیشەیی هەن شایەنی بایەخ پێدانن، هەندێك لەو گۆڕانانە خاڵی مەترسییان ناوچەی گۆڕان دەنوێنن وا پێویست دەکات هاوبەشی ژیانی ئەو کەسە کامڵە و کەسانی دەوروبەریشی پشتیوانی لێبکەن و بەشێوەیەکی جدی مامەڵەی لەگەڵ بکەن.

هەریەك لەژن و پیاو لەتەمەنی چل ساڵیدا تێبینی کۆمەڵێك گۆڕان و نیشانە لەوی دیکەدا دەکەن وەك کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسی، خەوزڕان، لەکاروەستان و تووڕەبوونی زۆر، هەریەکەیان ئەمانە هەمووی دەبینن و بەشێوەیەکی ئاسایی و ڕۆحێکی ساردەوە مامەڵەی لەگەڵدا دەکەن، بەڵام ئەوەی هەموو دنیا سەرەو ژێردەکات و بەزەنگێکی توندی مەترسیدار دادەنرێت لەژیانی هاوسەرێتیدا ڕووداوی خۆشەویستییە، بۆچی خۆشەویستی لەم قۆناغەدا بەمەترسییەکی ڕاستەقینە دادەنرێت؟

پاراستنی ماڵ و خێزان هۆکاری یەکەمە وادەکات ڕووداوی خۆشەویستی گرنگ بێت، زۆرێك لەژنان ئازار و سوتان و هەستکردن بەسوکایەتی و هەموو ئازارەکانی ئاشکراکردنی شۆکی ئەو ڕووداوە واتە کاتێك ئەوەیان بۆ ئاشکرادەبێت کە هاوسەرەکەیان پەیوەندی لەگەڵ ژنێکی دیکەدا هەیە، لەناوخۆیاندا دەخۆنەوە و دەرینابڕن هەروەها خۆیان دەگرن و بەشێوەیەکی ژیرانە هەڵسوکەوت دەکەن و هەوڵێکی زۆردەدەن لەپێناوی پاراستنی ماڵەکەیاندا کە ساڵانێکی زۆر ئەو ژنە لەگەڵ پیاوەکەیدا دایمەزراندووە و منداڵیان بووە و ئەو منداڵ و یادەوەرییانەی لەو ماڵەدان گرنگترین خانەی ئەو خێزانەیان خوڵقاندووە، لەبەرهەموو ئەمانە ڕووداوی خۆشەویستی بەمەترسی دادەنرێت، چونکە دارمانی خێزان دەگەیەنێت و تەنانەت ئەگەر کەمترین زیانیشی هەبێت جۆرێك لەتێکچوون لەسیستمی خێزاندا دروست دەکات، سەرجەم ئەو حاڵەت و نیشانانەی لەچلەکانی تەمەنەوە دەردەکەون دەبنەهۆی ڕوودانی جۆرێك لەشلۆقی و دڵەڕاوکێ و کاردەکەنەسەر ئاسوودەیی خێزان، بەڵام تەنیا پەیوەندییەکی سۆزدارییە لەژیانی یەکێك لەو دووهاوبەشەدا کەدارمانی خێزان دەنوێنێت.

وێڕای پارێزگاریکردن لەماڵ و خێزان مەسەلەیەکی دیکە هەیە کەمەسەلەی پاراستنی مافە، زۆرێك لەژنان و پیاوان هەن پێیانوایە هاوبەشەکانیان واتە هاوسەرەکانیان مافی خۆیانە و ئەو کەسە نوێیە تەنیا کەسێکی نامۆیە و هاتووە مافی ئەمان زەوت بکات، ئەو کەسە نامۆیە هاتووە کەسێکمان لێ زەوت بکات کەهاوبەشی تەمەن و جەستەو منداڵ و کۆمەڵێك یادەوەرییە لەژیانماندا، لێرەوە ئەم جەنگە دەبێتە جەنگێکی ڕاستەقینە و خەتەرناك لەتەواوی ژیانماندا، سەرکەوتن واتە بردنەوەی تەمەن بەهەموو یادەورەی و هیلاکی و شەونخونییەکانییەوە، سەرنەکەوتنیش واتە دۆڕاندنی تەواوی تەمەن.

زۆرێك لەهاوسەران لەژنان و پیاوانیش وەك چۆن مامەڵە لەگەڵ بڕیاری خۆکوشتن یان هەرەسهێنان دەکەن کە کەسێکی ئازیز و خۆشەویستیان دەیدات، ئاوا مامەڵەش لەگەڵ ڕووداوی خۆشەویستی دەکەن، زۆرێك لەژنان و پیاوانیش لەو باوەڕەدان ئەو ژنەی یان ئەو پیاوەی کە بەپەیوەندییەکی خۆشەویستییەوە تێوەگلاوە لەبارێکی هۆشیاری تەواودا نین بەرامبەر بەخۆیان و دەیانەوێت ژیانیان بەنەزوەیەك کۆتایی پێبێنن، بەو شێوەیە لایەنی دووەم واتە ژنی ئەو پیاوە یان هاوسەری ئەو ژنەی کە دەکەوێتە خۆشەویستییەوە بڕیارەکەی لەپێناوی ئەودایەو لەپێناوی پاراستنی ئەو پێکەوە ژیانەیە کەتەمەنێکە بەسەریدەبەن بۆیە ڕێگەدەگرن لەوەی بەهۆی ئەو خۆشەویستییەوە ئازاری خۆیان بدەن، هەندێك لەژنان دەڵێن «هاوسەرەکەم بەلاوە گرنگ نییە، بەڵام لەپێناوی ئەوداو لەپێناوی ئەو ساڵانەی تەمەنی کە ماون، ڕێگەی لێدەگرم بەهۆی پەیوەندییەکەوە خۆی وێران بکات کە جگە لەزیان هیچی دیکەی لێ ناچنێتەوە»، بەمشێوەیە هەندێك لەژنان ڕۆڵی فریادڕەس دەبینن بۆ ئەو مرۆڤەی کە تەمەنێکە پێکەوە دەژین، لەوانەیە هەندێك لەژنان هەربەڕاستیش ئەم بڕیارە بدەن و هەرچی هەستییانە بەرامبەر بەو کەسە لەدوای ئەوەی کەوتۆتە ناو خۆشەویستی ژنێکی دیکەوە، لەخۆیانی داماڵن و لەجەنگی وەستاندن و کۆتایی پێکهێنانی ئەو پەیوەندییەدا بیرچڕییان تەنیا لەبەرژەوەندی لایەنەکەی دیکە بێت کە کەوتۆتە ناو خۆشەویستییەوە، هەندێکیش بەڕاستی باشی بۆدەچن،

کاتێک ئەو پەیوەندییە تەنیا نەزوەیەکەو دەشێت ئەوکەسە وێران بکات کە کەوتۆتە ناوییەوە.

بەڵام کاردانەوەی بەهێزمان دژی ڕووداوی خۆشەویستی هەمیشە ئەنگیزەیەکی پۆزەتیف و ڕەفتاری لۆژیکییانە پاڵی پێوەنانێت لەپێناوی پاراستنی ماڵ و پارێزگاریکردن لەو ژنە یان لەو پیاوەی کەبەمافی خۆمانی دەزانین و پاراستنی بەرژەوەندی ئەو هاوبەشەی کەوتۆتە ناو ئەو پەیوەندییەوە، هەندێجار جەنگ و هەڵچوونەکانمان بەرامبەر ژنەکەمان یان هاوسەرەکەمان کەکەوتۆتە ناو خۆشەویستی لایەنی سێیەم بۆ هۆکاری دروست ناگەڕێتەوە، هەندێك لەژنان و پیاوان لەگەڵ شێوەی سەرەکی هەیکەلی خێزاندا مامەڵە دەکەن نەك لەگەڵ هێزی ئەو هەیکەلەدا، بەو مانایەی ژن یان پیاو زۆرێك لەو پشێوی و تێکچوونانە دەبینێت کەلەسیستمی خێزانداو لەپەیوەندی نێوان ئەندامانی خێزاندا ڕوویانداوە، بەڵام هەر دڵنەوایی خۆیان دەدەنەوە و نیشانەی مەترسی دەخەنەلاوە پێیانوایە هەرچەندە تێکچوون و پشێوی هەیە، بەڵام مادام هەیکەلی گشتی لەماڵ، هاوسەر، منداڵ ماوە، هێشتا شتەکان ئاسایین. ڕوودانی خۆشەویستی واتە هەیکەلی ئەو خێزانە تێکچووە و ئەگەری هاتنەدەرەوەی باوك لەو هەیکەلە لەئارادایە و بەمەش ڕێسا سەرەکییەکان شلۆق دەبن.

ئەو دەرچوونەی باوك دەشێت بەتەواوەتی بێت و ژنێکی دیکە بێنێت یان کاتی بێت و تەنیا دۆستێکی دیکەی هەبێت یان وێرای ماڵەکەی خۆی ماڵێکی دیکەی هەبێت، بەڵێ هەندێجار ئێمە بەمشێوەیە بیردەکەینەوە بێخەم دەبین یان هەرچۆنێك بێت دەژین لەبەرئەوەی هەیکەلی خێزان بەڕواڵەت هەرماوە.

خۆشەویستی لەژیانی هاوبەشەکانمان مەترسی و بەقەیران دەنوێنێت، چونکە خۆپەرستین، بەشێوەیەك تەماشای ئەو پەیوەندییە دەکەین هەروەك بڵێی هێرش دەکاتەسەر من - ی تایبەتیمان لەدەروونماندا، هەندێك پێیانوایە ئەو خۆشەویستییە کەرامەت و شتێکی لێ زەوت کردووین کە ئێمە خاوەنی بووین، ئەو پەیوەندییە خۆشەویستییە ڕاگەیاندنی شکستی ئێمەو سەرکەوتنی لایەنەکەی دیکەیە لەبەخشینی ئەوەی ئێمە نەمانتوانیوە بەهاوبەشەکەمانی ببەخشین، زۆرێك لەژنان هەستدەکەن هاوسەرەکەیان تووشی جۆرێك لەپشێوی بووە و لەگەڵیدا دەژین و تێبینی ئەوگۆڕانە دەروونیانەش دەکەن کە بەسەریدا ڕوویداوە، بەڵام ڕەفتارو هەڵسوکەوتییان بۆ دڵنەوایی کردنەوەی هاوسەرەکانیان، هەر هەمان شێوازی ئاسایی جارانیانە.

هەندێك لەژنان دەڵێن: خواردن ئامادەیە و جلوبەرگی خاوێنەو موچەی هەیە، چی دەوێت لەوە زیاتر. بەڵام کاتێك لەئاسۆدا ژنێکی دیکە دەردەکەوێت، ئەو ژنانە سواڵی هێزی گەوەرتر دەکەن بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ پیاوەکانیان و ئەو ڕووداوی خۆشەویستییەی تێیکەوتووە، چونکە لەوکاتەدا لەوگۆشەیەوە تەماشای مەسەلەکە دەکەین کەئەوە بەسەرخۆماندا هاتووە، کاریگەری نێگەتیڤی ئەو ڕووداوە بۆسەر ئێمەیە نەك سەر ئەو هاوبەشەی ژیان کە کەوتۆتە ناو خۆشەویستییەوە، زۆرێك لەژنان هاواردەکەن «ماڵەکەی کاول دەکات»، بەڵام پێشترو لەکاروانی ژیانماندالەگەڵ هاوبەشەکەمان بەچاوی خۆمان دەمانبینی خشتی ماڵەکەمان هێواش هێواش دادەڕمێت بێئەوەی بوەستین و ئاوڕی لێبدەینەوە، تەنیا پەیوەندییەکی دیکە لەدەرەوە وامان لێدەکات بەئاگابێینەوە کاتێك دەزانین کاریگەری ئەو پەیوەندییە ئێمە دەگرێتەوە.

زۆرێك لەژنان و پیاوان لەگەڵ ئەو چیرۆکی خۆشەویستییانەدا دەجەنگێن لەترسی قسەی خەڵك، زۆرێك لەژنان هاوار دەکەن «چیبکەم ئەگەر کەسانی دیکە بەمەیان زانی؟» زۆر لەژنان بەپەرۆشن بۆ بەنهێنی مامەڵەکردن لەگەڵ پەیوەندی پیاوەکانیان لەگەڵ ژنێکی دیکە، ئەو مامەڵەکردنە بەنهێنی لای زۆربەی ژنان لەسۆنگەی بەژیرێتی مامەڵەکردنەوە نییە لەگەڵ ڕووداوەکەداو زیاتر شەرمکردنە لەقسەی خەڵك، زۆربەی ژنان لەم کاتانەدا هاوسەرەکانیان ڕەتدەکەنەوە و لەژیانی خۆیان دەریدەکەن و ئەو پیاوەش کەژنەکەی دڵی چووە بەپیاوێکی دیکەدا ئارەزوو دەکات هەمان شت دووبارە بکاتەوە، زۆرکەسیش لەبەر قسەی خەڵك کۆتایی پەیوەندییان لەگەڵ هاوسەرەکانیان ئاشکرا ناکەن و دەجەنگێن و هەوڵدەدەن ئەو پەیوەندییە سۆزدارییە نوێیە کۆتایی پێبێنن تاهاوبەشی ژیانیان بگەڕێتەوە بۆلایان و لەبەردەم خەڵکدا واخۆیان پیشاندەدەن کەهەموو شتێك ئاساییەو بەلایانەوە باشترە لەدوای ئەو ئەزموونە تاڵە پێکەوە بژین،

بەڵام بـێ خۆشەویسـتی و بێ هیچ پەیوەندییەك لەنێوانیاندا بەمشێوەیە پێکـەوە دەژیـن، بەڵام لەڕاسـتیدا بەهـۆی ڕوودانـی ئـەو چیرۆکـی خۆشەویسـتییەی بەسەر یەکێکیاندا هاتووە، جیابوونەتەوە.

زۆرێـك لـەژنـان لەبەرقسـەی خەڵك بەدڵێکـەوە دەژین کەنایەوێت لەگوناهی هاوسەرەکانیان خۆش بن و نایانەوێت ئەوخائینەیان خۆشبوێت و چارەیان ناوێت. بەڵام لەبەرقسـەی خەڵـك و هێشـتنەوەی هەیکەلـی خێزانەکـە سیسـتمی هاوسـەرێتی نێوانیـان بەردەوام دەبێت، قسـەی خەڵـك لەچوارچێـوەی ئـەو میراتە کۆمەڵایەتییەدایە کـە تیایدا دەژین، کاتێك پـەروەردە دەکرێین و گەورە دەبـین، قسـەی خەڵـك دەکەینە بناغەیـەی ئارەزووەکانمـان و هەر بەپێی قسـەی خەڵکیش ئاستی ئەو ئازادییەی چێژی لێدەبینین بەهەموو وێنەکانییەوە، دیاری دەکەین.

هـۆکاری هەڵچـوون وشـێوازی کارکردنمـان بەرامبەر ئـەو ڕووداوی خۆشەویسـتییـەی لەژیـانـی هاوبەشەکەماندا ڕوویداوە هەرچییەك بێت و هەرچۆنێك بێـت ئەو ڕووداوە بەقەیرانێکی ڕاسـتەقینە دادەنرێت کە هەریەکە لـەو ژن و پیاوە پیایدا تێپەڕدەبن. هەروەهـا محەکـی ڕاستەقینەیە بۆ ئاشکراکردنی کەسێتی هەریەك لەو دووهاوسەرە و ئەو پێوانە دروسـتەیە کە لەڕێگەیەوە ئاسـتی بەهێزیپەیوەندیهاوسەرێتیوتواناى بۆمانەوە دیـاری دەکەین لەبەرامبەر سۆزێکی سـەرپێیی یان لاوازییەکەی دیاری دەکەین کەڕووەو هەرەسهێنان دەڕوات لەبەردەم پەیوەندییەکی نوێ کە لەو بەهێزتـرە، یان مانەوەی ئەو پەیوەندییە هاوسـەرێتییە بەلاوازی لەگەڵ بەردەوامی ئـەو پەیوەندییە نوێیەدا.

پاڵنەرەکانی خۆشەویستی

ئەو گۆڕانە دەروونی و هەڵچوونی و تەندروستی و ڕەفتارییانەی کەبەندن بەتەمەنی کامڵبوونـەوە و ئەوگۆڕانە کتوپڕانەش کە لەژیانی سێکسی ژن و پیاودا لەچلەکانی تەمەندا ڕوودەدەن

ڕۆڵیان لەهاندانی ژن و پیاو-دا هەیە، بۆئەوەی ڕووە و پەیوەندییەکی خۆشەویستی نوێ هەنگاوبنێن، بەلاّم بەدڵنیاییی بڕوای تەواومان بەوە هەیە ژن و پیاوی چل ساڵ کە لەکەشوهەوایەکی خێزانیدا دەژین و هاوبەشی ژیان و منداڵیان هەیە و بەرپرسیارێتی لەئەستۆیانە کاتێك خۆیان دەبیننەوە ماڵ و شوێن و پلەو پایەیان ڕووەو شلۆقی دەکەنەوەو خۆیان دەخەنە هەڵوێستی بڕیاردانێکی قورسەوە، ئەمانە پاڵنەرێکی بەهێز یان کۆمەڵێك پاڵنەری بەهێز پاڵی پێوەناون، لێرەدا ئەو پاڵنەرانە ڕاڤەدەکەین کە بوونەتەهۆی گەڕان بەشوین تێربووندا.

1. گەڕان بەشوێن پەیوەندیدا

هۆکاری سەرەکی هەوڵدانی پیاو یان ژن بۆ بەستنی پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ لایەنێکی دیکەی غەیری هاوبەشی ژیان یان هاوبەشی جێگا، خۆشەویستی نییە، بەڵکو گەڕانە بەشوێن پەیوەندییەکی مرۆییدا، ژن و پیاو لەقەڵەباڵغی و سەرقاڵی ژیانیاندا دەست دەکەن بەجیابوونەوە لەیەکدی، لەسەرەتادا کە هاوسەرێتی دەکەین بۆئەوەیە کەپێکەوەبین و هیچ شتێك سەرقاڵمان نەکات، دووان یان دووکەس کەپێکەوەن ئاگایان لەهەستی یەکدی دەبێت و چاودێری یەکدی دەکەن و پێداویستییەکانی یەکدی پڕدەکەنەوە و خواستنەکانی یەکدی دێننەدی و یەکدی تێردەکەن، گفتوگۆیەکی تایبەتی هەیە لەنێوانیاندا هەریەکەیان دەربارەی ئەوی دیکەیان، حاڵەتێکی بیرچڕی لەسەر یەکدی و خولّقاندنێکی جوان هەیە کە وادەکات ماڵی هاوسەرێتی ببێتە پەناگەیەکی ئارام بۆهەریەك لەودووکەسە کەپێکەوە بەستراون، بەلاّم ئەم حاڵەتە خۆش و شیرینە تەمەنی کورتە، زۆرجار جیاوازییەکان لەگەڵ هاتنی یەکەم منداڵدا سەرهەڵدەدەن، لەدوای ئەوەی دووکەسی پێکەوە بەستراو یان پێکەوەنوساو بووین دەبین بەدووکەس کەمنداڵێك دێتە نێوانمانەوە، قسەکردن تەنانەت لەناو جێگەشدا لەسەر ئەومنداڵەی نێوانمان دەبێت، پاشان منداڵەکان ژمارەیان لەیەکێکەوە دەبێت بەدوو زیاد دەبێت و قسەکانمان هەمووی دەربارەی ئەوان دەبێت دەبارەی خواردنییان، تەندروستییان، خوێندنییان و دوارۆژیان و .... هتد، لەدوای تێپەڕبوونی ماوەیەکی زەمەنی دەگەینە قۆناغێك هیچ شتێك لەنێوانماندا نامێنێت تەنیا منداڵ نەبێت، دەستەواژەی «ئەمڕۆ کارەکەت چۆن بوو یان ئیش و کارەکانت چۆن بەڕێوەچوون؟» بەخێرایی و بەوپەڕی ڕۆتینەوە فرێی دەدەین و بەیەکتری دەڵێین، بەلاّم دانیشتن بۆقسەکردن لەسەر خوێندنی منداڵان و تەندروستی و جلوبەرگییان ئەواکات زۆر دەخایەنێت و هەڵوێستە دەکەین لەسەریان و لێکدانەوە و شیکاری دەوێت، بەمشێوەیە ئەم ژن و پیاوە لەشێوازی یان جۆری پەیوەندی یەکگرتووی بەرتەسك دێنەدەرەوەو بۆجۆری پەیوەندی فرمانی هەریەك لەودووانە وا خۆیان دەبیننەوە کە لەکۆمپانیای هاوسەرێتیدا بوون بەفەرمانبەر بۆخزمەتی منداڵەکانیان، کاتێك دەروون و ئەقڵ دەکەوێتە ناو لێشاوی خێرای ژیانەوە ئەو دووانە دەست دەکەن بەجیابوونەوە لەیەکتری و هەریەك بەتەنیا بۆخۆی گەشەدەکات، لەگەڵ سەرقاڵبووونداو پاش ماوەیەك هەریەکە هەستکردن بەوی دیکە و پێداویستی بەوی دیکە لەدەست دەدات و هەریەکەیان گەشەی ئەوی دیکەیان فەرامۆش دەکات کە لێوەی دوورە و جیاوازە لێی.

ژن و پیاو دەشێت هەست بەتەنیایی و پچڕانی پەیوەندی نێوانیان بکەن لەگەڵ ئەوەشدا کەپێکەوە دەژین لەماڵێکدا. ژن و پیاو دەشێت لەخەمە زۆرەکانی ماڵەکەیاندا پێکەوەبن، بەلاّم هیچ پەیوەندییەك لەنێوانیاندا نییە و هیچ گفتوگۆیەکی خۆش و تایبەت بەخۆیان لەنێوانیاندا نییە، کاتێك کەسێك دێت و هەستکردن بەتێربوون و گفتوگۆ دەبەخشێت و کاتێك لەدوورەوە هەستی پەیوەندی دووانی تایبەت دێت، ئەم کەسە تینووە بۆ پەیوەندی دەکەوێتە تەڵەکەوە. هەندێك لەپیاوان بەردەوام دەگەڕێن بەشوێن کەسێکدا گفتوگۆی لەگەڵدا بکەن، لەبەرئەوە هەموو فرسەتێك دەقۆزنەوە، دەبینین ئەمجۆرە پیاوە قسەکردن و گفتوگۆ لەگەڵ کچە هاوکارەکەیدا لەسەر کار دادەمەزرێنێت، ئەگەر ئەویش نەبێت ڕێکەوت هەر کچێکی دیکەی بۆ دەدۆزرێتەوە گفتوگۆی لەگەڵدابکات وەك کارمەندی سوپەرمارکێتێك یان پێشوازیکەری ناو فڕۆکە یان تەلارە هەوربڕەکان یان ڕێبوارێکی سەر ڕێگا.

ئەوپیاوە تینووی قسەکردنی تایبەتە بەمن - ی خۆی، گفتوگۆکردن لەسەر ئەو شتانەی کە من- بایەخی پێدەدات و من - هەستی پێدەکات تینووە بۆئەوەی من و تۆ پێکەوە

بین نەك من و تۆ پێكەوە بین بەهۆی هۆكاری سێیەمەوە كە ماڵە یان منداڵە یان پارەیە، هەندێك لەپیاوان دەبینین تەسلیمی قسەكردن دەبن لەگەڵ ژنێكی نامۆدا كەرێكەوت كۆیكردونەتەوە، ئەوپیاوە نایەوێت ئەو شوێنە بەجێبێڵێت كە تیایدا ژنێكی دۆزیوەتەوە گفتوگۆیەكی لەگەڵدا دروستكردووە كە تایبەتە بەخۆیان و هیچ هۆكار و كەسی دیكە لەنێوانیاندا نییە، كێشكردنی لەو شوێنە وەك ئەوە وایە سەری تینوویەك كێش بكەیت كە دڵۆپێك ئاوی دۆزیوەتەوە (نقعە)، چونكە دەكەوێتە حاڵەتێكی تێرئاوبوونی تەواوەوە و حاڵی زۆربەی عاشقەكانی لەچلەكانی تەمەندان بەمشێوەیەیە.

دەیانەوێت گفتوگۆبكەن و ئەوەی بەدڵییانە و ئەوەی بەدڵییان نییە بیخەنەڕوو، دەیانەوێت ڕاو بایەخپێدانەكانیان دەربڕن، دەیانەوێت پێویستیان بەوەبێت كەدووان بن و بۆ یەكدی بن، نەك دووان بن و دەرزەنێك منداڵ لەنێوانیاندا بێت، دەیانەوێت دەست لەناو دەستدا بن و پێكەوە بەڕێگادا بڕۆن و قسەبكەن، ئارەزوو دەكەن كەسێك لێیان تێبگات. بێئەوەی خۆیان قسەبكەن، درك بەپێداویستی و هەست و ئەقڵییەتیان بكات.

زۆرێك لەو ژنانەی تووشی شۆكی پەیوەندی هاوسەرەكانیان دەبن لەگەڵ ژنێكی دیكەدا و كاتێك خۆیان دەخەنەسەر تەرازووی بەراوردكاری هیچ خەسڵەتێكی وا لەو ژنەدا نابینن كە لەمان باشتربێت نەلەڕووی ڕووخسار نەلەڕووی كەسێتی نەسامان نەئاستی خوێندن، لەهەموو خاڵێكی بەراوردكاریدا ژنەكە خۆی باشتر دەردەچێت و لەوانەیە پیاوخۆشی دان بەوەدا بنێت كەژنەكەی باشترە، بەڵام لەگەڵ ئەو ژنەی دیكە كەپەیوەندی لەگەڵدا دروستكردووە زیاتر هەست بەحەوانەوە دەكات و نازانێت بۆچی دەیەوێت هەموو ژیانی هاوسەرێتی لەپێناوی ئەو حەوانەوەیەدا وێران بكات، هەندێك درك بەوە دەكات كە هاوسەرەكەیان تەنیا بەهۆی قسەكردنەوە لەگەڵ ئەو ژنەی دیكە دەحەوێتەوە، هەندێكی دیكە دەڵێت: ئەو دەزانێت من چیم دەوێت، هەندێك دەڵێن هەست بەحەوانەوە دەكەم دوای ئەوەی كە قسەی لەگەڵدا دەكەم. سەرجەم ئەم دەستەواژانە ئەوە دەگەیەنێت ئەو پیاوانە ئەو پەیوەندییانەیان دۆزیوەتەوە كەتیایدا گفتوگۆ و بایەخپێدانی ئاڵوگۆڕی تیادایە.

ئەگەر ئەوپیاوە گەڕایەوە بۆژیانی هاوسەرێتی لەگەڵ ژنەكەی خۆیداو ئەگەر ئەو ژنە ڕاستگۆیانە بەژیانی لەگەڵ هاوسەرەكەیدا چووەوە دەزانێت زۆر شت لەژیانیاندا پێكەوە هەیە، بەڵام پەیوەندی لەنێوانیاندا بوونی نییە یان نەماوە، گەڕان بەشوێن پەیوەندییەكی خۆشەویستیدا گەڕانە بەشوێن مرۆڤێكدا، هەستدەكەیت ئەو گفتوگۆ و بایەخپێدانەت تیادا دۆزیوەتەوە كەتۆ بیری لێدەكەیتەوە و چێژ لەگفتوگۆكردن دەبینیت كاتێك گوێ لەو قسانە دەگریت كەئەو دەیانكات.

گەڕان بەشوێن ئاسایشدا

قۆناغی پێگەیشتن بڕێك لەدڵەڕاوكێ و كودەتای ڕیشەیی و تێبینیكراو لەخۆدەگرێت، سروشتی هەموو دڵەڕاوكێیەكیش وایە كەبەهۆی نەبوونی هەستكردن بەئاسایشەوە دروست دەبێت. پیاو یان ژن لەچل ساڵیدا درك بەوە دەكەن هەموو شتەكان وەك جاران نەماون، نەڕوخسار و نەتەندروستی و نەفرسەتەكانی ژیان، هەموو ژیانی داهاتوو كە دێت كەمتر دەگەیەنێت لەوەی ئەوان دەیانەوێت، هەرچیش لەژیانی ڕابردوودا تێپەڕ یووە كەمتر دەگەیەنێت لەوەی ویستوویانە، ئەم حاڵەتە شكستی و نائومێدییەكی توندە وادەكات خاوەنەكەی تینوو بێت بۆ ئامێزی كەسێك و سەربخاتە سەرشانی و پێی بڵێت هەموو شتێك باش دەبێت و بەدڵی تۆ دەبێت.

حاڵەتی خۆشەویستی بەهۆی نەبوونی هەستكردن بەئاسایش حاڵەتی پێویستی مرۆڤە بۆ دەركردن و دەربڕینی ناوەوەی خۆی و ئاشكرا كردنی زۆرێك لەو مەسەلانەی كە بوونەتەهۆی دڵەڕاوكێ و خۆشەویستییەكی ڕاستەقینە نییە، ئەم حاڵەتە وەك پەنجەمژین وایە لەكاتی شڵەژان یان زۆرخواردن لەكاتی دڵەڕاوكێدا، یان لێخوڕینی ئۆتۆمبێل بەخێراییەكی زۆر لەكاتی تووڕەبووندا.

حاڵەتی خۆشەویستی بەهۆی پێداویستی بەئاسایش و دڵنەوایی هیچ پەیوەندییەكی ڕاستەوخۆی نییە بەهەستكردن بەلەدەستدانی ئاسایشی فرمانی و هەستكردنی پیاو بەوەی بێ هیوایە لەهاوكارەكانی، هیچ پەیوەندییەكیشی نییە بەشكستهێنانی ژن لەپەروەردەكردنی منداڵەكانیداو هیچ پەیوەندییەكی ڕاستەوخۆشی نییە بەكەمی ئاستی ئابوورییەوە بۆ

دوارۆژ، ئەم پەیوەندییە لەدەرەوەی هاوسەرێتی تەنیا هۆکارێکە بۆ دەرچوون و بەتاڵکردنەوە و ڕێگایەکە بۆگۆڕینی بەئاگایی ئەقڵ بەرامبەر بەخەمە ڕاستەقینەکانی بۆ خەمێکی بەچێژ و خۆش کە ناوی خۆشەویستییەو حەوانەوە بەمرۆڤ دەبەخشێت، بەڵام ئەگەر ئەو عاشقە کە هەستکردن بەحەوانەوە و نەبوونی ئاسایش لەژیانی خۆیدا پاڵی پێوەناوە بۆ ئەو پەیوەندییە ئامێزێکی حەواوەی بەدیکرد کە بڕێك لەئاسایشی پێ ببەخشێت و توانی دەستبخاتە سەر هۆکاری پەنا بردنی بۆ ئەم ئەوا ئەو پەنابردنە بۆ ئارامی و جێگیری دەگۆڕێت.

مەسەلەی پێداویستی مرۆڤ بەئاسایش بۆ خاڵێکی زۆر گرنگمان دەبات ئەویش لەئامێزگرتنە، نەبوونی ئاسایش بەشێوەیەکی خۆبەخۆ نەبوونی پێداویستی بۆ لەئامێزگرتن دەگەیەنێت، ئایا چەند بایەخ بەلەئامێزگرتن دەدەین لەژیانی هاوسەرێتیماندا، زۆرێك لەژنان و پیاوان لەدوای چەند ساڵێکی کەم لەهاوسەرێتی بەهۆی ئەو فاکتەرانەی کە پێشتر باسمان کردن و نامانەوێت دووبارەیان بکەینەوە لەئامێزگرتن لەژیانیاندا وندەبێت و بوونی نامێنێت، تەنانەت ئەگەر یەکدیش لەئامێزبگرن ئەوا بەشێوەیەکی میکانیکی و بێ چێژ و خۆشی ڕوودەدات.

لەئامێزگرتن پێداویستییەکی دەروونی پێویستە، ئەگەر بۆ سەرەتای مرۆڤ بگەڕێینەوە دەبینین یەکەم وێنەی پەیوەندی کە مرۆڤ پێی ئاشنا بووە لەئامێزگرتن بووە، کۆرپەلە لەناو سکی دایکیدا دەمار و پێستی ئاشنابووە بەوەی کە لەئامێز گیراوە، کاتێك منداڵ دێتە دنیاوە دایك لەئامێزی دەگرێت و بەردەوام دەبێت لەئامێزگرتنی وەك ئەمانەتێك لەئامێزی دایکەوە دەچێت بۆ ئامێزی باپیر و بۆ ئامێزی خۆشەویست و ئامێزی هاوسەر، بەڵام لەناکاو مرۆڤ خۆی دەبینێتەوە بێ ئامێزە و ئامێزێك نییە وەك جاران هەستکردن بەئاسایش و دڵنەوایی پێ ببەخشێت.

زۆر لێکۆڵینەوە جەخت لەوە دەکەن هەموو شتێك لەژیانی مرۆڤدا لەسەر بیرۆکەی لەئامێزگرتن دامەزراوە، تەنانەت هەندێك لەو بۆچوونانە زیادەڕۆیی دەکەن دەربارەی بایەخی لەئامێزگرتن پێیان وایە مرۆڤ جلوبەرگی بۆیە داهێناوە کە بەپێستیدا بنوسێت تا بەجۆرێك قەرەبووی لەئامێزگرتنی بۆ بکاتەوە.

ئەو چل ساڵانەی کە هەستکردن بەئاسایش و دڵنەواییان لەدەستداوە سەریان دەخەنە ئامێزی کەسێکی دیکەی نامۆ کە دێتە ناو ژیانیانەوە و لەوێ هەست بەئاسایش دەکەن، لێرەدا دوو هەڵبژاردن دەکەوێتە بەردەم هاوبەشی ژیان یەکەمین بەخشینی ئامێزە پێی، دووەمیان پاڵپێوەنانیەتی بۆ ئەوەی سەری بخاتە ئامێزی کەسێکی دیکەوە.

هۆکارەکانی لەدەستدانی ئاسایش کە دەبنە هۆی کەوتنە ناو خۆشەویستییەکی دیکەوە لەدەرەوەی هاوسەرێتی لەژن و پیاویشدا زۆرن، وێنەکانی لەدەستدانی ئاسایش دەشێت گشتی و دووربن لەمەسەلەی ئەو پەیوەندییە نوێیە بەکەسێکی دیکەوە، بەڵام ئەو هاوبەشە پەنا بۆ خۆشەویستی دەبات وەك شوێنێك بۆ دەربڕین و بەتاڵکردنەوە و پاساوێك وەك پێشتر باسمان کرد، لەوانەشە ئەو خۆشەویستییە نوێیە پەیوەندی ڕاستەوخۆی بەم خاڵی لەدەستدانی ئاساییشەوە هەبێت.

لێرەدا دوو نمونەی باو دەربارەی لەدەستدانی ئاسایش لەم قۆناغەی تەمەندا دەخەینەڕوو، ئەوانیش لەدەستدانی ئاسایشی قبوڵکردنی ڕووخسار و ڕواڵەتە و لەدەستدانی ئاسایشی کێشکردنی سێکسییە.

لەدەستدانی ئاسایشی قبوڵکردنی ڕووخسار لە لەدەستچوونە سەرەکییەکانە کە هۆکارن بۆ بەستنی پەیوەندی نوێی خۆشەویستی، هەر یەك لەژن و پیاو کە هاوسەری یەکتری دەبن ئەو کێشکردنە ڕووخسارییەیان نەماوە کە لەتوانایدا بێت هاوبەشەکەی بەرامبەری بوروژێنێت، کاتێك هاوبەشی ژیان وازدەهێنێت لەباسکردنی جوانی چاو و جوانی قژو سیحری ڕەنگی پێست ئەمەش واتە لەدەستدانی شێوە و ڕووخساری خواستراو و خاوەنەکەشی هەست دەکات شتێکی گرنگی لەدەستچووە. کاتێك تەماشای ئاوێنە دەکات لەوانەیە تووشی نائومێدی ببێت و بیر لەوە دەکاتەوە ئەگەر کەسێك هەبێت لەو باوەڕەدابێت ئەم هێشتا بڕێکی زۆر لەسەرنج کێشکردنی تێدا ماوە کە باسبکرێت. لەوانەیە هاوبەشی ژیان سیفەتە باشەکانی هاوبەشەکەی باس بکات، بەڵام ئەوە لەوی بەرامبەرەوە وەك ڕۆتینێکی پێکەوە ژیان وەردەگیرێت و دەیەوێت ئەم قبوڵکردنە ڕووخسارییە بخاتە ناو مەحەکی تاقیکردنەوەوە یان بێ مەبەست دەیخات و بەڕێکەوت کەسێك دێتە ناو ژیانییەوە و ئەو

متمانەیەی بۆ دەگەڕێنێتەوە بەخۆی کە لەدەستیداوە. مرۆڤێك واتلێبکات هاوسەنگی دەروونیت دەربارەی شێوەت بۆ بگەڕێنێتەوە و وابکات هەست بەئاسایش و دڵنەوایی بکەیت کاتێك لەبەردەم ئاوێنەی حەمامەکەدا دەوەستیت یان تەماشای ئاوێنەی ئۆتۆمبێلەکەت دەکەیت و دەنگی لەگوێ و دڵتدا دەزرنگێتەوە کاتێك پێت دەڵێت : باڵات چەند جوانە، چاوت چەند جوانە، عەزیزییەکەت چەند لێ جوانە، ئەم ختوکە خۆشە هەستکردن بەمتمانە و ئاسایشی دەروونی بۆ دڵت دەگەڕێنێتەوە و وات لێدەکات هەست بکەیت تۆ هێشتا خواستراویت.

لەدەستدانی ئاسایشی تایبەت بەڕووخسار و ڕواڵەت پەیوەندی هەیە بەلەدەستدانی سەرنجراکێشانی سێکسییەوە و هەروەها بەتوانای سێکسییەوە، زۆر کەس هەست دەکەن چی دیکە ناتوانن کەسێکی تێر لەڕووی سێکسییەوە بخولقێنن و هاوبەشی ژیانیشیان ئەو مرۆڤە نییە کە بتوانێت ئەوە ببەخشێت یان وەربگرێت کە لەناو جێگادا پێویستە. حاڵەتێکی شڵەژان و نەبوونی ئاسایش هاوار دەکات و دەڵێت من توانای بەخشینی شەهوەت و وروژاندنی ژنێکی دیکەم هەیە، بەپێچەوانەشەوە بۆ ژن هەر وایە، ژن هاوار دەکات من توانای بەدیل گرتنی پیاوم هەیە لەناو جێگادا، کاتێك پەیوەندییەکە دروست دەبێت و هەستی پیاوانە یان ژنانە تەسلیمی ئەوی بەرامبەر دەبێت هەست بەجۆرێك لەئاسایش دەکەن کە هێشتا ئەو بوونەوەرەن توانای سەرنجراکێشان و وروژاندنیان هەیە.

لەدەستدانی ئاسایش بەهەر شێوەیەك بێت لەوانەیە کاتی بێت و کۆتایی پێ بێت لەدوای مەحەکی تاقیکردنەوەو سەلماندنی ئەو ئاسایشە لەدەستچووە یان لەدوای وەرگرتنی بڕێك لەئاسایش کە هاوسەنگی پێ بگەڕێتەوە، بەڵام ئەوەی جێگەی مەترسییە زۆرێك دەچنە ناو پەیوەندییەکی نوێوە لەئەنجامی لەدەستدانی ئاسایش، بەڵام ناتوانن لێی بێنە دەرەوە تەنانەت ئەگەر خۆشیان ئارەزوویان کرد، لایەنە نوێیەکە لەپەیوەندیدا دەشێت کەسێکی زیرەك بێت و توانای هێشتنەوەی ئەو کەسەی لەو پەیوەندییەدا هەبێت، زۆرێك پێیانوایە ئەو پەیوەندییە تەنیا نەزوەیەکە و تەنیا بۆ سەلماندنی توانای کێشکردن یان تێرکردنی سێکسییە یان ساتی دەربڕین و بەتاڵکردنەوەی دڵەڕاوکێیە و دەیەوێت پارێزگاری لەماڵ و خێزانەکەی بکات، بەڵام ئێستا تێوەگلاوە و هۆگری ئەو ژنە بووە. ئەم ژنە تازەیە کە هاتۆتە ژیانییەوە توانای دابینکردنی ئاسایش و تێرکردنی هەیە بەشێوەیەکی باش و بەردەوام. نهێنی یارییەکە لەوەدایە زۆرێك لەو ژنانەی دەکەونە داوی خۆشەویستی پیاوێك کە ژنی هەیە و لەچلەکانی تەمەنیدایە لەوەدایە کە درك بەوە دەکەن ئەو پیاوانە وەك چۆلەکە وان و بۆ هێلانە وشکەکەی خۆیان دەگەڕێنەوە، لەبەرئەوە هیچ لەوە باشتر نییە بەهۆی پێداویستییەکانییەوە نوقمی بکەن تا بیبەستنەوە بەخۆیانەوە، ئەمەش فێڵێکی دەروونی مرۆیی سروشتیە. ئەو ژنە نوێیەی دێتە ناو پەیوەندییەکی لەم شێوەیەوە بەزیرەکییەکی خۆڕسکانە لەهۆکاری

ئـــەوە دەكۆڵێتەوە، بۆچی ئەو پیاوە كە لەچلەكانی تەمەنیدایە كەوتۆتە ناو خۆشەویستی ئەمەوە، پەنجە دەخاتە ســەر خاڵی لەدەســتدانی ئاسایش لەلای ئەو پیاوە و بەشــێوەیەك بۆی دابینــدەكات ئەو پیـــاوە تیایدا نوقم دەبێت. ئەگەر مەسەلەكە پەیوەندی بەسێكسەوە هەبێت ئەوا وایلێدەكات و جۆرە هەستێكی پێدەبەخشێت كە لەتوانســتی سێكســی ئاسایی خۆی تێدەپەڕێت و ئەو بڕوایەی لادروســت دەكات كــە ئــەو تەنیــا میكانیزمی ســێكس و تێركردنــی سێكســییە لەهەموو دنیــاداو پێی دەڵێت «چۆن ئەوەت كرد؟»، «چۆن دەتوانیت ئەوە بكەیت؟».

ئەگەر لەدەستچوونی هەستكردن بەئاســایش پەیوەندی بەشــێوەوە هەبێــت ئــەوا چەندەهــا ســەعات دادەنیشێت و ئەوەی ئەو بەچاوە ژاكاو و داكەوتووەكانیدا هەڵدەدات بەچاوی عومەر شــەریف- یشــدا نەوتراوە، هەركاتێــك كەســێك باســی لایەنە نێگەتیڤەكانــی شــێوەی بكات وەك سپی بوونی ســەری یان چرچەكانی دەموچـــاوی یان ورگــی وایلێدەكات ئەو پیـــاوە بڕوا بــەوە بێنێت ئەوانە ســەرچاوەی سەرنجڕاكێشانییەتی و تەنانەت وایلێدەكات نەك هەر بەدۆخی خۆی ڕازی بێت، بەڵكو دەیگەیەنێتە ئەو قەناعەتەی كە ســەر سپی بوون و ورگ و داكەوتنی جەســتەی خاڵی ورووژاندنن لەودا.

گەڕان بەشوێن وتەی خۆشەویستیدا

خۆشەویســتی هــەســتێكی خــۆش و دەگمەنــە كــە دەنگێكی بیســتراوی دەبێت و پێــت دەگات، لەڕووی زانســتییەوە ســەلمێنراوە خۆشەویســتی كاردەكاتە سەر خانە زیندووەكانــی بوونەوەران و یارمەتی ڕێكخســتنی ســوڕی خوێن دەدات و بەرهەڵستی خانە مردووهێنەكان یان خانە خراپەكان دەكات لەجەســتەی مرۆڤــدا، زانســت ســەلماندوویەتی گوڵــی ژاكاو ژیانی بــۆ دەگەڕێتەوە و گەڵاكانی چرۆ دەكەنــەوە، ئەگەر خۆشەویســتیمان چرپانــد بەگوێیدا خانە خراپەكانیش لەجەستەی مرۆڤدا بەوتەی خۆشەویســتی دەپوكێنەوە، خۆشەویســتی نموونەی ئــەو وێنە زۆرانەیــە كــە كاریگــەری ڕۆحییان هەیە بۆ ســەر مرۆڤ بەشێوەیەك كە زانست شكستە لەشــیكردنەوەیان، هەروەها ئــەوە ســەلمێنراوە وتەی خۆشەویستی بەنجكەرێكی باشەو تا پلەی خەواندن دەست بەسەر مرۆڤدا دەگرێت، كەواتە وتەی خۆشەویستی لەژیانی هاوســەرێتیماندا لەكوێدایە؟ هاوســەرێتی پاڵ بەمرۆڤەوە دەنێت بۆ نــاو جەنگی ژیــان و گێژەڵۆكەی

ژیان کە سـەرەتای هەیـە و کۆتایی نییە. بەمشێوەیە لەقوڵایی سەرقاڵی و ڕاهاتـن و پێکەوەژیان لەو واقعە پڕ لەهەراو زەنایەدا وتەی خۆشەویستی لەنێـو زۆرێـك لەهاوسـەرەکاندا وندەبێـت و لەدەسـت دەچێـت. هەندێـك لەهاوسـەرەکان پێیانوایە خۆشەویسـتی هەیە و هیچ پێویست نـاکات هەمـوو ڕۆژێـك بەزارەکی دووبارەبکرێتـەوە، هەندێکـی دیکە پێیانوایـە دووبارەکردنەوەی وتەی خۆشەویسـتی لەهـاوسـەرێتیدا مەسـەلەیەکی نالۆژیکییە، چونکە تۆ لەگەڵ ئەو مرۆڤـەدا دەژی و بەیانی و نیـوەڕو و شـەو دەیبینیت کەواتە چۆن دەستەواژەی «خۆشم دەوێیت، خۆشم دەوێیت» بجوێتەوە.

قوربانیانـی ڕۆتـین و بێـزاری وایدەبینن ئەمە مەسەلەیەکی وەهمییەو لەدوای چەند سـاڵێك لەهاوسەرێتی بوونـی نامێنێت و پێکەوە ژیان و ڕێز و پایەداری هەیـە بەرامبەر بەیەکدی و لای یەکـدی، کۆمەڵێکـی واقعـی هەن پێیانوایە خۆشەویسـتی تەنیا گەرمکردنـی جێگەی هاوسـەرێتییە یان تەمسیلییەکە لەپێناوی مانەوەدا و وشـەی خۆشەویستی تەنیا وشەی بەتاڵـن، چونکە ژیانی هاوسـەرێتی دەمەبۆڵـێ و شـەڕ و گیروگرفـت و ڕاهاتنی تیادایە.

لەوانـەیـە خۆشـەویسـتی بەشـێوەیەك لەشـێوەکان هەبێت، بەڵام ئاشکراکردنی پێداویستییەکە و مەسـەلەیەکی دروستە لەسەر هەموو ئاسـتەکان، ئاشـکراکردنی زارەکی خۆشەویستی بۆپەیوەندی هاوسەرێتی پێویسـتە بۆ ئـەوەی لەترپەو لێدان بـەردەوام بێت و بـۆ منداڵیش وەك بناغەیەکی پـەروەردە پێویسـتە، گەورەترین هەڵە کە دەکرێت ئەوەیە کاتێك ژن هـاوار دەکات « دەمەوێت وام لێبکەیت هەست بەخۆشەویستی بکەم»، کاردانەوەی هاوسـەرەکەی لەم کاتـەدا گاڵتە پێکـردن دەبێت، یان کاتێك پیاو وشەی خۆشەویستی بەگوێی ژنەکەیدا دەچرپێنێت ، ژنەکە پاڵی پێـوە دەنێت و پێـی دەڵێت: «شەرم بکە، تۆ پیاوێکی بەتەمەنی». ئەمانـە هەڵەی خۆبەخۆی سـادەن و زۆر ڕوودەدەن و لەهاوسـەرێتیدا دەبنەهۆی خولقاندنی تاکێکی تینوو، بۆئەوەی ئەم کەسە تینووە تینوێتی بشکێت دەڕوات بۆ کابینەیەکی دیکە، ئیدی بۆچی ژن سەری سوڕدەمێنێت کە هاوسـەرەکەی دەبینێـت کاتێك تەلەفۆنەکەی بەگوێوەیە تواوەتەوە و لەهەمـوو جیهان دابـڕاوە، ئەوە بەهۆی وتەی خۆشەویستییەوەیە کە ئەو پیاوە بەو بەنجە سیحرییە ئاگای لەهیچ نەماوە، ئەی بۆچی پیاو سەری سوڕدەمێنێت کاتێك ژنەکەی قوربانی بەمنداڵەکانی و ماڵ و هاوسەرەکەیی و ناوبانگی دەدات لەپێناوی وشـەی هەنگوینی لەلایەن کەسێکی دیکەوە.

وتـەی خۆشەویسـتی بەڵگـەی یەکەمی خۆشەویسـتییە، لای مرۆڤ بۆن و بەرامەی ژیانە، ئەو ژن و پیاوەی کە بێ خۆشەویسـتی دەژین هەست دەکەن شێوێنراون یان ناتەواون، بەڵام کاتێك وشەی خۆشەویستی بەگوێیاندا دەچرپێنرێت لیکی خۆشەویستی دێتە خوارەوەو ئەو یارییە دەست پێدەکات کە کۆتایی پێهێنانی ئەستەمە.

ژن و پیـاوی قۆناغی چل سـاڵی دەگەنـە ئاسـتێك هەسـت دەکەن لەوشـکی و لەواقعی ژیاندا ڕەق بوون و چەقیون، ژن لەم سـەردەمەدا هەر لەبەیانییەوە کە لەخەو هەڵدەستێت و تا شـەو دەنوێت هـاوار دەکات و ڕاکەڕاکەیەتی لەپێناوی منداڵ و ماڵ و پارەدا هەمان شـتیش سـەبارەت بەپیـاو ڕاسـتە، بەمشـێوەیە ئەو کەسەی هاوسـەرێتی کردووە خۆی دەبینێتەوە وەك ئامێرێك وایە کە لەناو ماڵدا بۆ ڕاپەڕاندنی کارەکانی خێزان دەسـوڕێتەوە، کاتێکیش فرسـەت دێتە پێشەوە لەگەڵ خۆیدا ڕووبەڕوو دەبێتەوە و قەبارەی ئەوماڵوێرانییە مرۆییـە دەبینێت کە هاوسـەرێتی و ژیان تووشی کردووە.

هەسـت بـەوشـکبوونەوە و قڵیشـاندن دەکات و کەسـێك کـە خۆشـی دەوێت دێتـە ژیانییەوە و وەك هەتوان یان کرێمێکی تەڕو چەو ئەو وشکیەی بۆ دەسـڕێت یان وەك دڵۆپە ئاو بۆ سـەر زەوییەکی وشـك دێت و تەڕی دەکاتەوە. ژن و پیاو کە هاوسـەرێتییان کردووە و لەچلەکانی تەمەندان بۆ پەیوەندییەکی سۆزداری هەوڵـدەدەن، چونکـە ئـارەزووی ئەو بەهاراتە دەکەن کـە تامێك بەو ژیانـە شـێوێنراوە بـدات و تەڕی و بریبەك بەوشکی و تینوێتی ڕۆحییان بـدات، زۆر مـاڵ بەهۆی پێویسـتی ژن و پیـاو بەوتەی خۆشەویسـتی دارماون، زۆر ماڵی دیکەش بەپێکەوە بەسـتراوی دەمێننـەوە هەرچەندە فریودانەکانـی دەرەوەش زۆر بوون، چونکە ڕۆحەکان لەو ماڵانەدا گوێیان لەوتەی خۆشەویسـتی بووە و وتەی خۆشەویستی بیستراوە.

گەڕان بەشوێن جێگادا

سـێکس فاکتەرێکی سەرەکییە پـاڵ دەنێت بـەژن و پیـاوەوە کە

هاوسەرێتییان کردووە بەرەو لای کەسێکی دیکە بڕۆن لەپێناوی تێربووندا، بێبەش بوون و بێزاری ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینن لەم مەسەلەیەدا.

لەلایەکەوە دەبینین زۆرێك لەو پیاوانەی کە لەچلەکانی تەمەنیدایە و لەسێکس بێبەشە ژنێکی شکستهاتووی هەیە لەڕووی سێکسییەوە، ژنێك وازی لەسێکس هێناوە لەبەرئەوەی هیچ چێژێکی تیادا نابینێت یان لەبەرئەوەی بەخەم و کێشەی منداڵەکانییەوە هیلاکە یان لەو باوەڕەدایە کە هاوسەرەکەی زیادەڕۆیی دەکات لەداواکردنی سێکس لەم تەمەندا.

هەندێك لەپیاوانی ئەم قۆناغە زیاتر لەوەی کە ژنەکەی لەساڵانی پێشوودا پێی ڕاهاتووە پێدادەگرێت لەسەر داواکردنی سێکس، هەندێك لەو پیاوانە لەبەرئەوەی خۆیان لەبارێکی گرژی و پەشۆکاندان لەو قۆناغەداو سێکس بەدەروازەیەك بۆ دەربڕین و خۆبەتاڵ کردنەوە دادەنێن، هەندێکی دیکە لەبەرئەوەیە خانەنشین بووە و خواردنی تەندروست دەخوات و لەڕووی جەستەییەوە حەواوەیە و کاتی بەتاڵی هەیە و بۆیە داوای سێکس دەکات، هەندێك لەپیاوانیش تووشی لێشاوێکی سێکسی فسیۆلۆژی دەبن و ئەم کودەتا سروشتییە بەسەر زۆرێك لەپیاواندا دێت، زۆرێك لەژنان مەسەلەکە بەپێکەنینەوە وەردەگرن و دەڵێن فلان کەس لەم ڕۆژانەدا زیاتر لەعادەتی خۆی داوای سێکس دەکات، هەندێکیان بەگاڵتەپێکردنەوە یان ڕێگە لێگرتن وەڵام دەدەنەوە، بەکورتی پیاو لەچلەکانی تەمەنیدا پێویستی بەسێکسەو ژنیش لەچلەکانی تەمەنیدا بەهەمان شێوە دەشێت بەهەمان بارودۆخدا تێپەڕببێت، لەبەرئەوە زۆرێك لەژنان و پیاوان بەهۆی بێبەشبوونی سێکسییەوە لەم قۆناغەی تەمەندا لەپێناوی تێربووندا پەنا دەبەن بۆ بەستنی پەیوەندییەکی دیکە لەدەرەوەی پەیوەندی هاوسەرێتی.

هەروەها ئەو ژن و پیاوانەش هەن کە لەژیانی هاوسەرێتیاندا پەیوەندی سێکسیان هەیە، بەڵام پەیوەندییەکی بێزارکەر و کاڵبۆوە و بێ ڕەنگە، بەهۆی تەمەنیانەوە ڕەگەزی وروژاندنی تیادا نەماوە، کرداری سێکسی لەلایەن بەهەمان پێشەکی و بەهەمان شێوە ڕوودەدات، هەروەك چۆن بەهۆی پێداویستی خۆبەتاڵکردنەوەوە دەچێتە توالێت، مرۆڤ چێژ و نوێبونەوەی دەوێت لەڕووی سێکسییەوە، لەوانەشە ئەوەی کە لەژیانی خۆیاندایە هیچ چێژ و نوێبوونەوەیەکی تیادا نەبێت و بۆیە بەشوێن جێگایەکدا بگەڕێت کە ڕۆحی بۆ بگەڕێنێتەوە و هەست بکات مەسەلەکە تەنیا خستنە ناوەوە و فڕێدانی ئەو ئاوە نەبێت، بەڵکو چێژ وەرگرتنیشە. ئێمە هەڵەین کاتێك لەو باوەڕەداین مەسەلەکە تەنیا ڕۆتینێکە و قابیلی نوێبوونەوە نییە و خۆمان وەك قوربانییەك فڕێ دەدەینە سەر جێگای هاوسەرێتی بێ هیچ هەست و هەستکردنێك.

ئەو کۆمەڵەیەی یان گرووپەی کە هاوار دەکات لەکوێوە نوێبوونەوە و ئارەزووکردن و هاواری نەشوە بینین لەدوای پانزە ساڵ؟

هەمان ئەو گروپە کە ڕۆژی سێ جار هەر لەلەدایك بوونەوە تا ئەو تەمەنە دێنە سەر سفرە و نان دەخۆن و چێژ لەچێشتخانەو خواردنی گۆشت و کولێرە دەبینن؟

ئێمە فێربووین ئاگامان لەپەرۆشی گەدەمان بێت بۆ خواردنی خۆش و ئاشکرای دەکەین ، بەڵام بایەخ نادەین بەئاشکرا کردنی پەرۆشیمان بۆ جێگای هاوسەرێتی. زۆرێك لەژنان ڕادەکەن بۆئەوەی کاغەز و قەڵەم بێنن و چۆنێتی دروستکردنی ژەمە خواردنێکی نوێ بنووسن، بەڵام زۆریان هەوڵ نادەن بۆ کڕینی کتێبێکی زانستی کە زانیاری نوێیان پێ ببەخشێت و یارمەتییان بدات بۆ دەرکردنی تارمایی بێزاری لەژیانی هاوسەرێتیدا.

ئەم فەرامۆشکاری و هەوڵنەدانە بۆ نوێکردنەوەی ژیانی سێکسیمان وامان لێدەکات ڕووبەڕووی واقعێکی ئازاراوی ببین کە بریتییە لەچێژ وەرگرتنی سێکسی پیاو لەجێگایەکی دیکەدا و لەگەڵ ژنێکی دیکەداو، ئەستەمە بتوانرێت لەو جێگەیە بکشێنرێتەوە، هەمان قسە بەسەر مێردی ئەو ژنەشدا جێبەجێ دەبێت کە غەریزەکەی لەگەڵ پیاوێکی دیکەدا بەتاڵ دەکاتەوە.

زۆرێك لەژنان نوێکردنەوە لەلایان تەنیا چەرچەفەکانی خەوتن و جلی نوستنە، ئەم مامەڵەکردنە ڕواڵەتییە سوودی نییە، چونکە بناغەی نوێکردنەوە بریتییە لەداهێنان و وازهێنان لەدەروون تا بتوانێت بەئارەزووی خۆی داهێنان بکات و لەنوێ بڕوانێت، هەروەها نکۆڵی لەوەش ناکرێت هەندێك لەژنان و پیاوان کاتێك پەنا بۆ جێگەیەکی دیکەو کەسێکی دیکە دەبەن تا پەیوەندی لەگەڵ ببەستن لەبەرئەوە

نییــە کــە قوربانـــی بێبەشــبوونن لەسێکس یان بێزار بوون لەپەیوەندی سێکســی لەگەڵ هاوبەشــەکانیان، بەڵکو لەبەرئەوە دەیانەوێت شــتێکی تازە بۆ ئەوە زیــاد بکەن کە خۆیان هەیانە.

گەڕان بەشوێن سەرکێشیدا

زۆر بەســاکاری جیــاوازی نێوان گەنــج و کەســێکی بەتەمەن ڕۆحی سەرکێشــیە کــە گەنجی پێ جیادەکرێتەوە و ڕۆحی ســەنگینییە کە تایبەتە بەکەسانی بەتەمەن، ئەو کەسەی بەدوای گەنجێتدا وێڵە بەشوێن چێژ و سەرکێشیدا دەگەڕێت، هەندێك لەپیاو خۆی دەبینێتەوە بەشێوەیەك لەژیانیــدا ڕێدەکات هەســتدەکات، خەریکــە دەمرێت، هەســت دەکات هەموو شــتێك لەدەوروبەری ئاساییە و لەناو ناخی خۆیدا هەست بەبێزاری دەکات و هەســت دەکات پێویســتی بەجوڵەیە، هەندێك لــەو پیاوانە ئەم حاڵەتەی خۆی ئاشــکرا دەکات و وا دەکات پێویستییەکەی بیستراو بێت لەشــێوەی دەربڕینی سکاڵاو گازندە کردن لەڕۆتــین، کۆمەڵێك لەو پیاوانە هەندێــك جوڵــەی کتوپــڕ جێبەجێ دەکەن وەك ئەنجامدانی گەشــتێکی لەناکاو یان کڕینی ئۆتۆمبێلێکی نوێ لەوانەشــە هیچ کام لــەم چالاکییانە نەبنە ســەرچاوەیەك بــۆ وروژاندن و تێربوونــی، بــەڵام پەیوەندییەکی ئەڤینــداری لەنێوانیاندایــە چێــژی سەرکێشــی بەو پیاوە ببەخشــێت و دەتوانێت تام و چێژێکی نوێ لەژیانیدا بخولقێنێت، زۆرێك لەپیاوان چێژ لەو درۆیە دەبینن کــە لەگەڵ ژنەکانیاندا دەیکەن، توانــای بۆ هەڵخەڵەتاندن و دانانی کاتــی ژوان و چاوپێکەوتنی نهێنــی وای لێدەکەن هەســت بکات گەنج بۆتەوە یان بۆتەوە بەهەرزەکار.

پیــاوان و ژنانیــش کاتێــك بــاس لەپەیوەندییەکانــی دیکەیان دەکەن بەدەر لەپەیوەندی هاوســەرێتییان باس لەخاڵــی دیکە و تێربوونی دیکە دەکەن.

بەڕای خۆم پێموایە هەندێك هێما لەکەسـێتی هەریەك لەژنان و پیاودا هەیە کە ڕاشــکاوانە داوای وروژاندن دەکات و ئەگــەر ئــەو وروژاندنــە لەبەردەســتدا نەبوو ئەوا بەشوێنیدا دەگەڕێت، ئەم جۆرە کەسـێتییە کە بەشــوێن وروژاندنــدا دەگەڕێت چێژ لەهەڵخەڵەتاندن دەبینێت.

زۆری پــێ خۆش دەبێــت ڕۆڵی هاوســەر و عاشــق ببینێت، چەندە ڕۆڵی دووەمی باشــتر کۆنترۆڵ بکات، ئەوەندە دەستکەوتنی دەروونی ئەو پەیوەندییــە لەلای خۆشــتر و قوڵتر دەبێت، بەڵام کاتێك وا دەردەکەوێت کــە مەســەلەکەی ئاشــکرا دەبێت لەوانەیە خۆی کۆتایــی پێ بهێنێت، چونکــە ڕەگــەزی وروژانــدن لەلای کۆتایی پێدێــت، هەندێك پیاو پێیان وایــە کاتێك ژنێکی دیکــە دەهێنن و وروژاندنیــان دەســتدەکەوێت، یان مانەوە لەگەڵ ژن و دۆســتدا پێکەوە

یـان دوو ژنـدا پێکەوە مەسـەلەیە دەبێتەهـۆی وروژاندنیان و یارییەکی خۆشە ئەگەر پیاو بتوانێت کۆنترۆڵی بارودۆخەکە و بەڕێوەبردنی دوو ماڵ یان دوو ژن بـکات، هەندێك لەپیاوان لەخۆشەویسـتییەکەوە دەڕۆن بـۆ خۆشەویسـتیەکی دیکـە، چونکـە ئارەزووی وروژانـدن و گۆڕانی زیاتر دەکەن.

گەڕان بەشوێن جیاوازدا

هـەر کەسـێك کە هاوسـەرێتی کـردووە بـەپەیوەندییەکـی خۆشەویستی تێوەگلاوە مرۆڤێك نییە بەشوێن پەیوەندییەکی لەدەستچوودا لەژیانـی هاوسـەرێتیدا بگەڕێت یان بەشوێن ئامێزێکدا بگەڕێت کە سەرە ترسـاوەکەی تیادا بشـارێتەوە یان تینوویێت و وشەی خۆشەویستی یان نەتوانێت غەریزەی سێکسی خۆی بەتاڵ بکاتەوە یان شەیدای سەرکێشی بێت، زۆرێك لەژنان تووشـی شۆك دەبن کە دەبیستن هاوسەرەکەیان پەیوەندی لەگەڵ ژنێکی دیکـەدا هەیە، چونکە لەو بڕوایەدا بوون کە هەموو شتەکان بەباشترین شێوە بەڕێوەدەچن و ئەو ژنـە گفتوگۆ لەگەڵ هاوسـەرەکەیدا دەکات و پێکەوە دەدوێن و شـەو و ڕۆژ قسـەی خۆشەویسـتی بەگوێی هاوسەرەکەیدا دەچرپێنێت، لەهۆڵی دانیشـتندا دەبێتـە جولێـت بـۆ خۆشەویستی و لەجێگەشدا ئەو پەری گەرمی سێکسی لەگەڵدا دەکات و هەر کە هەست دەکات هاوسەرەکەی دڵی پڕە یان شـتێك لەدڵی دایە دەیگرێتە ئامێز و گـوێ لەخەمەکانی دەگرێت هەروەك چۆن دایك گوێ لەمنداڵەکەی دەگرێت کاتێك کە لەباخچەی ساوایاندا دێتەوە.

زۆرێـك لەو ژنانە هـاوار دەکەن: بۆچی ژنێکی دیکەی ناسـیووە یان بۆچـی ئاشـنایەتی لەگـەڵ ژنێکی دیکەدا دروستکردووە؟ من لەئامێزی دەگـرم و سـەمای بـۆ دەکـەم و ئەڤینداری لەگەڵ دەکەم و چاودێری دەکـەم و دڵنەوایـی دەکەمـەوە، کەواتـە بۆچی؟ ئەم هـاوارە کاتێك ئەو ژنە شـۆك لێیـدراوە ڕووبەڕووی هاوسـەرە خائینەکەی دەکاتەوە هیچ وەڵامێکـی دەسـت ناکەوێت ئاگری دڵی پێ سـارد بکاتەوە، کارەساتی گـەورە لەوەدایـە هەندێـك لەو ژنە هەڵخەڵەتێنراوانە دەبینن ئەو ژنانەی دیکە کـە پیاوەکانیـان پەیوەندی لەگەڵ بەستوون لەپلەو پایەدا لەمان لەخوارترن و هەندێك لەپیاوان ئەوەش دەزانن ئەو ژنەی پەیوەندیان لەگەڵدا بەسـتووون لەژنەکانیان لەخوارترن، بەڵام بەکورتی جیاوازن لەژنەکانیان.

ئـەو گروپـە لەپیـاوان کـە بەپەیوەندییەکەوە تێـوە دەگلێن و پاڵنەرەکەیان گەڕانە بەشوێن ژنێکی جیاواز لەژنەکـەی خۆیان مەرج نییە بەشـوێن ژنێکی جیاوازی باشـتردا بگەڕێـن بەڵکو دەشـێت بەشـوێن جیاوازێکی خراپـتردا بگەڕێن. بەڵام بۆچی؟

هۆکارەکان زۆرن و سنوربەند ناکرێن. دەشێت ئەنگێزەی دەرچوون لەو بێزارییە هۆکاری پاڵنەر بێت، لەوانەیە ئەوپیاوە ئارەزووی ئاشنابوون بکات بەژنێکی جیاواز لەژنەکەی خۆی یان لەوانەیە نیشانەیەکی دەروونی بێت و لێکدانەوەی ئەستەم بێت و یەکێک بێت لەحاڵەتەکانی پشێوی تەمەنی چل ساڵی یان بەهۆی گرێیەکی دەروونییەوە بێت تایبەت بێت بەو کەسە جیاوازە، یەکێك لەو پیاوانەی پەیوەندی لەدەرەوەی هاوسەرێتی هەبوو پێی وتم کاتێك خیانەت لەژنەکەم دەکەم دەزانم ژنەکەی خۆم لەو ژنە باشترە، بەڵام ئەمە لەوە دەچێت کاتێك کە لەچێشتخانەیەکی خاوێن دێیتە دەرەوە ئارەزووی خواردنی لەفەیەك دەکەیت لەکافتریایەکی هەرزان بەها لەگۆشەیەکی شەقامەکەدا.

گەڕان بەشوێن فیکەی ئاگادارکردنەوەدا

چوونە ناو پەیوەندییەکی دیکە دەشێت فیکەی ئاگادار کردنەوە بێت کەیەکێك لەدوو هاوسەرەکە بیەوێت ئەوە ئاشکرا بکات کە تێکچوون یان ناهاوسەنگییەك هەیە لەپەیوەندی هاوسەرێتی نێوانیاندا. هەندێجار گلەییەکە بیستراو و دەنگەکە بەرز دەبێت و ئەو کەسە دەڵێت من لەپەیوەندی هاوسەرێتیمدا لەگەڵ هاوبەشەکەم تێر نابم یان من بەقەیراندا تێدەپەڕم، زۆر مەسەلەی دیکە هەیە کە لایەنی دووەم تێبینی دەکات یان کە تێبینی دەکات قەبارەی بایەخپێدانی ڕاستەقینەی پێدەبەخشێت. بەڵام پیاکێشانی یان زەبری پەیوەندی بەستنی هاوسەرەکەی لەگەڵ ژنێکی دیکەدا ئەو ژنە دەربارەی هەقیقەتی تێکچوونەکە و قەبارەی تێکچوونەکە بەئاگادێنێت، لەبەرئەوەی ژن و پیاو درك بەشوێنەواری پەیوەندییەکی دیکە دەکەن لەکێشکردنی سەرنجی هاوبەشەکەیان و تیژکردنی هێزی درککردنیان بەوەی کە هەڵەیەك هەیە لەپەیوەندی نێوانیاندا، هەندێك ژن و پیاو بانگەشەی بوونی پەیوەندییەکی وەهمی دەکەن تا بەئاگایی و سەرنجی هاوبەشەکەیان بۆلای خۆیان ڕابکێشێن، هەندێك بەدرۆ بانگەشەی بوونی ئەو پەیوەندییە دەکەن بۆنموونە ژن دەڵێت هاوکارەکەی لەسەر کار وەڕسی دەکات و پیاویش بانگەشەی ئەوە دەکات کە ژنی دیکە هەیە داوای خۆشەویستی لێدەکات، هەندێك وەك بیبەر بۆسەر برینداری مامەڵە لەگەڵ پەیوەندی دیکە لەدەرەوەی هاوسەرێتی دەکات دەیەوێت شوێنی برینداربییەکە بخورێت و ببرژێتەوە واتە دەیانەوێت وروژاندن بخەنە ژیانیانەوە تابەخشندەییەکانی هاوبەشی ژیانیان زیاتر بکەن و وای لێبکەن بایەخی زیاتریان پێ بدات و زیاتر پێیانەوە بنووسێت و ترسی هەبێت لەلەدەستچوونییان.

عاشقەکانی تەمەنی چل ساڵی

خوشەویستی لەچل ساڵیدا وەك خۆشەویستی هیچ تەمەنێکی دیکە نییە هێزو دەسەڵاتێکی هەیە جیاوازە لەخۆشەویستی قۆناغی هەرزەکاری و خۆشەویستی سەردەمی گەنجێتی، تین و هێزو ئازارێکی تایبەتی هەیەو خۆشەویستییەکی قووڵە، چونکە ئەوەی کارلێکی لەگەڵدا دەکرێت هەستێکە نزیکەی نیو سەدە تێپەڕیووە بەسەریدا و لەبەرئەوەی هەستێکە خۆبەخۆ ڕوونادات بەهۆی پاڵنەری گەشەی دەروونی و غەریزی وەك لەهەرزەکاری و گەنجێتیدا ڕوودەدات، بەڵکو حاڵەتێکی ئاوێتەی کۆمەڵێك بارودۆخە، ئەوەندە بەسە بۆ خاوەنەکەی کە ئەو خۆشەویستییە بەدوا وێستگەی سۆزداری دادەنێت لەو ماوەیەی کە لەژیاندا ماویەتی یان لەوتەمەنەی کە بۆی ماوەتەوە.

عاشقەکانی تەمەنی چل ساڵی لەهەڵچوونی خۆشەویستیدا دەژین بەهەموو داواکارییە پۆزەتیڤەکانییەوە، بەوپەڕی سەخاوەتەوە و لەدڵەوە دەبەخشن و زمانیان بەشیرینترین قسەو وتەی خۆشەویستی دێتەگۆ کە لەماوەی ئەو هەموو ساڵەی تەمەنیاندا کۆیان کردۆتەوە، لەحاڵەتە پۆزەتیڤەکانی خۆشەویستیدا دەژین و بایەخ بەڕووخسار و تەندروستییان دەدەن و زیاتر گەشبین و بەسۆزتر دەبن. لەتەمەنی خۆیان بچوکتر دەردەکەون بەهۆی لێشاوی خوێن کە بەباشی بەلوولەکانی خوێنیاندا دەسوڕێتەوە. زۆرێك لەژنان دەڵێن: هەستم کردووە شتێك لەژیانی هاوسەرەکەمدا ڕوویداوە، بەسۆزتربووە لەجاران و گەنجتر دەردەکەوێت لەڕووی ڕووخسار و شێوەوە.

قەیرانی ڕاستەقینە ئەوەیە هەندێجار خۆشەویستی تەمەنی چل ساڵی هەمیشە دەرئەنجامی پاڵنەرێك نییە لەوحەوت پاڵنەرەی پێشتر باسمان کردن، بەڵکو دەشێت ئەم خۆشەویستییە خۆشەویستی ڕاستەقینە بێت لەژیانی ئەو پیاوە یان ئەوژنە، چونکە پەیوەندی هاوسەرێتی پێشتر لەژیانی ئەو ژنە یان ئەو پیاوەدا

بەشێوەیەکی تەقلیدی بەڕێوەچووە و بێ خۆشەویستی ڕوویداوە و ڕۆژگار نەیتوانیووە خۆشەویستی تیادا بخولقێنێت. هەروەها حاڵەتێکی گەشە هەیە بەدەستی مرۆڤ خۆی نییە و هیچ دەستێکی تیادا نییە، بەڵام قەدەر وای لێکردووە هەریەکە لەو دوو هاوبەشە بەڕێگایەکی جیاواز لەوی دیکە گەشە بکات، هەندێك هاوسەرێتیش هەن لەبناغەدا بەهەڵە دروست بوون و نەڕۆژگار و نەپێکەوە بوون ناتوانن ڕاستی بکەنەوە، لەتەمەنی چل ساڵیدا و بەئەقڵ و بەشارەزایی ئەو هەموو ساڵەی تەمەن ئەو کەسە هەست دەکات ئەو مرۆڤەی دیکە کە هاتۆتە ژیانییەوە لەتوانایدایە لێی تێبگات و هەست دەکات ئەو کەسەیە کە ئەم دەیەوێت کاروانی ژیانی لەگەڵدا تەواو بکات، میربری توێژەر پێی وایە خۆشەویستی چل و پەنجاکانی تەمەن قۆناغێکی ڕاستەقینەی گەشەیە و بڕیارێکی کامڵ و پێگەیشتوانەیە و داهێنان و شارەزایی پوختەی هەموو ئەو تەمەنەی تیادایە کە تێپەڕیووە. هەروەها ئەم ژنە توێژەرە پێی وایە خۆشەویستی ڕاستەقینە متمانەی ئاڵوگۆڕکراوی تیادایە و ڕێزگرتنی زۆری تێدایە بۆ ئەوکەسەی هاتووە لەم تەمەنەدا سڵاو لەدڵ بکات، هەروەها جەخت لەوە دەکات عاشقەکانی ئەم تەمەنە جۆرێك لەنەوازش و ڕێزیان هەیە بۆ ئەو خۆشەویستییە نوێیەیان، چونکە درك بەپێداویستییەکانیان دەکات و بەپەرۆشە بۆ زانینی ئەوەی ئەمان دەیانەوێت.

خۆشەویستی کارێکی جوان و دەگمەنە لەهەموو قۆناغەکانی تەمەندا، بەڵام قەیرانی خۆشەویستی لەقۆناغی چلەکانی تەمەندا لەوەدایە کە زۆربەی عاشقەکانی لەم تەمەندان پەیوەستن بەخێزان و منداڵەوە. لێرەدا مەسەلەکە لەچوارچێوەی خۆشەویستی ڕاستەقینە تێدەپەڕێت تا دەبێت بەقەیرانی ژیان و شەڕی چارەنووس، کاتێك واقیع لەخۆشەویستیدا دەخرێتە مەحەکی هەڵبژاردنەوە و ئەو عاشقە خۆی دەبینێتەوە کەوتۆتە ناو قەیرانێکی ڕاستەقینەوە، چونکە کەوتۆتە نێوان دوو مەسەلەوە، یەکەمیان ژیان و تەمەن و ماڵ و منداڵەکانی واتە مێژوویەکی تەواو بەهەموو پەیوەستی و ئاڵۆزییەکانییەوە.

دووەمیشیان تەماشا دەکات فرسەتی ژیانی تێدا بەدی دەکات شەمەندۆفێرێکە پێشی دەکەوێت ئەگەر سەرنەکەوێت و فریای نەکەوێت، دەشێت پایزی تەمەن بێت و شەمەندۆفێرێکی دیکە نەیەت و فرسەتێکی دیکە نەیەتەوە پێشەوە بۆی، هەندێك توانای ئەوەیان هەیە سەرتاپای هەموو تەمەنی پێشوویان لەبەر یەك هەڵبوەشێنن و پێیان لەسەر ئەو فرسەتە نوێیەی ژیانیان گیر بکەن و لەسەر ئەو وتەیە دەڕۆن کە دەڵێت ئەی ڕۆح هیچ شتێکی دیکە لەدوای تۆ نامێنێت.

هەندێك کەسی دیکە ئەو زەرەر و زیان و برینانە لێکدەداتەوە کە ئەو خۆشەویستییە نوێیە بەجێیدێڵێت، بیر لەوە دەکاتەوە ژن و منداڵ و دوو خێزان و کۆمەڵێك هاوڕێ هەن لەژیانیدا، لەبەرئەوە بەڕێگای خۆیدا بۆ دواوە بەخەمباری دەگەڕێتەوە و لەقەیرانی عاشقی بێبەشدا دەژی بەهەموو ئازار و خەمەکانییەوە، هەندێکی دیکە لەڕێی هەندێك فێڵەوە ململانێ لەگەڵ دۆخەکەدا دەکەن تا دەگاتە ئەو ئاستەی کە دەتوانێت پارێزگاری لەهەردوو ژیانەکە بکات پێکەوە، یان لەڕێی ژن هێنانی دووەمەوە واتە پارێزگاری لەهەردوو ژنەکەی دەکات یان ژنێك و دۆستێك یان ژنێك و ئەوی دیکە تەڵاق دەدات.

بەهۆی تێکەڵاوی و بەرکەوتنمەوە بەکێشەی عاشقەکانی تەمەنی چل ساڵی کە هەندێك بێ هیچ حیسابێك پێیان باشە لەژێر ناونیشانی خیانەتی هاوسەرێتیدا پۆلێن بکرێن سەدەها کێشەی جیاوازم بەدەست گەیشتووە کە هۆکارو دەرئەنجامی جیاوازم لێوە دەستکەوتوون و لێرەدا بواری باسکردنییان نییە، بەڵام لەنێو ئەو نامانەدا ئەوانە هەن کە لەلانەی هاوسەرێتییان دەترسن و نامەی تیادایە داوای ئامۆژگاری دەکات بۆخۆپاراستن لەو کێشانەو پرسیاردەکەن: چۆن وای لێبکەم نەکەوێتە خۆشەویستییەوە؟ چۆن ماڵەکەم بپارێزم؟

پێشتر لەچوارچێوەی قسەکانماندا ناڕاستەوخۆ ڕێگەکانی خۆپاراستنمان خستەڕوو کە دەشێت ببنەڕێگر لەڕوودانی ئەو کێشانە، بەڵام هەقیقەتێك هەیە دەمەوێت جەختی لێبکەمەوە ئەویش ئەوەیە دڵی پیاو یان دڵی ژن ئامادەباشی نابێت بۆکردنەوەی دەرگاکەی بۆ هاتنەژوورەوەی هەرکەسێك ئەگەر لەبناغەدا لەو پەیوەندییە هاوسەرێتییەدا هەندێك بابەتی ناجێگیر نەبێت کە پاڵ بەدەرگاکەوە بنێت بۆکردنەوە تەنانەت ئەگەر دەلاقەیەکی بچووکیشی تێبکات،

ئەوکاتە ئامادەباشی بۆکردنەوەی دەرگاکە بەتەواوەتی ڕوودەدات. ئەم ئامادەباشییە دەبێتە وەڵامدانەوە کاتێك فرسەت دێتە پێشەوە یان کەسێك دێت و لەتوانایدا دەبێت ئەو دەلاقە بچوکەی دەرگا بکات بەدەرگایەکی کراوەی لەسەر پشت، ژیانی ڕۆژانە لەشەقام و لەسەر کار و لەفەرمانگە ڕەسمییەکان ڕووبەڕووی ژمارەیەکی گەورەی خەڵکمان دەکاتەوە، دەشێت لەهەندێك لەو کەسانەدا ئەو ڕەگەزە لەدەستچووە بدۆزینەوە کە تێربوونمان پێ ببەخشن. هەندێکیشیان توانای ئەوەیان هەیە پەنجە بخەنە سەر ئامادە باشییەکە و لەو پێداویستییە بکۆڵنەوە کە ئەو کەسە پێویستی پێیەتی و بزانن چۆن پاڵ بەو دەلاقەیەوە دەنێن بۆ ئەوەی دەرگاکە بەتەواوەتی بکرێتەوە و بچنە ناو دڵی ئەو کەسەوە و ئەو خۆشەویستییە هاتووەش ببێتەهۆی خولقاندنی قەیران لەژیانی هاوسەرێتیدا، ئەو خۆشەویستییە هەرچۆنێك بێت هەر بۆ پەیوەندی هاوسەرێتی بەقەیران دادەنرێت مادام بکەرەکە کەسێکە هاوسەرێتی کردووە.

هستریاو هاویشتنی تیری ڕەخنە و هێرش بردن بۆ سەر ئەو لایەنەی کە هاتۆتە ناوەوە واتە بۆ لایەنی سێیەم کە پەیوەندی لەگەڵ یەکێك لەو دوو هاوبەشەکە بەستووە هەروەها بڵاوبوونەوەی ئەم مەسەلەیە و ئابڕوچوونی ئەو کەسە لەنێو کەسوکار و هاوڕێ یان پەنا بردن بۆ هەندێك ڕێگەی خورافیات وەك سیحرو جادوو هیچیان هیچ لەمەسەلەکە ناگۆڕن و هیچیان ڕێگەی دروست نین بۆ چارەسەرکردنی هەڵوێستەکە.

ئەزموون و شارەزایی من دەربارەی ئەم جۆرە گیروگرفتانە وایلێکردووم بگەم بەدەرئەنجامێك ئەویش ئەوەیە کاتێك باس لەبابەتی پەیوەندییەکی دیکە سەرباری پەیوەندی هاوسەرێتی دەکرێت دەڵێن ئەگەر ژنەکەی من ئەو کارەی بکردایە ڕاستەوخۆ پەیوەندی هاوسەرێتیم لەگەڵدا کۆتایی پێدەهێنا، بەڵام ئەو پیاوانە ئەگەر خۆیان بەڕاستی ئەو پەیوەندییە لەدەرەوەی هاوسەرێتی ببەستن ئەوا پەیوەندی هاوسەرێتی ناپچڕن، لەبەرئەوە پێموایە لەم مەسەلەیەدا هیچ شتێك لەئەقڵ و گفتوگۆ باشتر نییە، ڕاستە پێویستە تووڕە ببین، بەڵام پێویستە تووڕەبوونی ئەو شۆکەی تووشمان دەبێت درێژە نەکێشێت. لەدوای ئەو شۆکە پێویستە دانشتنێکی ژیرانە هەبێت بۆ نوێکردنەوە و ئاشکراکردنی ئەو شوێنانەی یان ئەو خاڵانەی لەکارکەوتن و هەڵە و تێرنەبوونی تیادا شاراواتەوە، لەڕێی داپۆشینی کێشەکە و ئەقڵ و گفتوگۆوە پێویستە هەوڵی گەڕانەوەی ئەو کەسە بۆ ژیانمان بدەین کە خۆشمان دەوێت ئەمە لەبارێکدا ئەگەر بەڕاستی خۆشمان بوێت، نابێت هیچ ژنێك یان پیاوێکیش لەو باوەڕەدابێت لەماوەی شەوو ڕۆژێکدا پەیوەندی لەگەڵ هاوبەشەکەی ژیانیدا بۆ دۆخی سروشتی بگەڕێتەوە، چونکە مەسەلەکە وەك گۆڕینی کەناڵەکانی تەلەفزیۆن و ڕیمۆت کۆنترۆڵ نییە بەئاسانی پەنجە بەژمارەیەکدا بنێت و بگۆڕێت، بەڵکو مەسەلەکە هەست و سۆز و هەستکردنە بەبێبەش بوون و ئەو کەسە پێویستی بەماوەیەکی زەمەنی و ڕێگایەکی زیرەکانە هەیە تا چاك بێتەوە. هەروەها ئەو هاوبەشەش کە تووشی شۆك بووە دیسانەوە پێویستی بەماوەیەکی زەمەنی هەیە تا هەستکردن بەو غەدرەی کە لێیکراوە بڕواتە ناو گۆشەیەکی ڕابردووەوە یان خاوەنی ئەو ئازایەتییە بێت دان بەوەدا بنێت کە هاوبەشەکەی بەڕاستی کەوتۆتە خۆشەویستییەوە، لەم کاتانەدا دوو هەڵبژاردن لەبەردەمماندا دەبێت یان دەبێت لەگەڵ نیوەیدا بژین یان بێ ئەو بژین.

هەروەها خاڵێکی گرنگ و پێویست هەیە کە زۆرێك فەرامۆشی دەکەن ئەویش فاکتەری ڕۆحی ئاینیە، زۆرێك ئەوە لەیاد دەکەن کە قوڵبوونەوەی ڕۆحانی ئایینی کەفیلە بەخولقاندنی قەڵغانێك کە وا لەمرۆڤ دەکات بتوانێت ڕێگە لەڕوودانی ئەو گیروگرفتە بگرێت و بیوەستێنێت، ئەم فریادڕەسە ڕۆحییە بەچارەسەرێکی سەرەکی دادەنرێت یان بەلایەنی کەمەوە بەچارەسەرێکی یارمەتیدەر دادەنرێت لەقەیرانی ئەو خۆشەویستییەی کە لەم تەمەندا ڕوودەدات. زۆرێك لەژنان دەڵێن نەخێر، چونکە ڕۆحی تێر بەئایین بەهێزە، زۆرێکیشیان لەدوای تێوەگلانێکی ساکار خۆیان ڕزگار دەکەن، چونکە ئەقڵ و ئیرادەی بەئایینەوە بەندە، زۆرێکیش لەژنان بەهێمنی هاوار دەکەن لەگەڵ هاوبەشی ژیانیاندا کە بەپەیوەندییەکی سۆزدارییەوە تێوەگلاوە، چونکە ڕەفتار و ئەقڵیان ئاینێك پاڵی پێوە دەنێت کە بانگەشەی داپۆشین و هێمنی و بەباشی هەڵسوکەوت کردن دەکات.

سەرچاوە

د. فوزیة الدریع، الحب في الآربعین، منشورات الجمل ط1 2008

ماهیيەتی ڕووناکی چییە؟

د.عەبدولڕەحمان عەبدوللەتیف

بەڵگەنەویستەکان لەژیانماندا زۆرن کە ئێمە بەدەگمەن لەسەریان دەوەستین و پرسیار لەماهیيەتییان دەکەین، ڕووناکیش یەکێکە لەو بەڵگەنەویستانەی کە ئێمە سوودێکی زۆری لێ دەبینین، بێئەوەی بپرسین ڕووناکی چییە؟

ئیسحاق نیوتن 1727-1642زانای ماتماتیکی بەناوبانگی ئینگلیزی هەوڵیدا وەڵامی ئەو پرسیارە بداتەوە و لەساڵی 1666دا یەکەم تاقیکردنەوەی زانستی بۆ زانینی ماهیيەتی ڕووناکی ئەنجامدا. تاقیکردنەوەکەش زۆر بەسادەیی بریتی بوو لەتێپەڕکردنی گورزەیەك لەتیشکی خۆر بەناو ئاوێزەیەکی شوشەییدا، نیوتن سەریسوڕما ئەو تیشکەی کە لەئاوێزەکەدا دەردەچوو تەنیا کۆمەڵە ڕەنگێکی ئاڵووااڵبوو کە سوورو پرتەقاڵی و زەردو سەوز و شین و نیللی و وەنەوشەیی بوون و بەهەمان ئەو ڕیزکردنە.

ئەوەی لەو تاقیکردنەوەیەشدا دەردەکەوێت ئەوەیە کە ڕەنگی سپی لەڕاستیدا لەکۆمەڵە ڕەنگێك پێکهاتووە کە ئەو ناوی نا ڕەنگەکانی شەبەنگ spectrum هەرچەندە تاقیکردنەوەکەو دەرەنجامەکەی هەرگیز بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە بەس نەبوون کە دەپرسێت ڕووناکی چییە؟

بۆیە نیوتن وا گریمانەی کرد کە ڕووناکی لەگەردی زۆر ورد پێکهاتبێت و بەهێڵێکی ڕاست دەڕوات، لەساڵی1675دا کریستیان هیگنز 1693-1629 زانای فیزیایی هۆڵەندی شیکردنەوەیەکی نوێی لەبارەی ڕووناکی پێشکەشکردو وتی: ڕووناکی لەچەند شەپۆلێك پێکهاتووە و شەپۆلەکانی ڕووناکی درێژی جیاجیایان هەیە، بەبەڵگەی ئەوەی کاتێك بەئاوێزەیەکی شوشەییدا تێپەڕ دەکرێن دەبنە کۆمەڵە ڕەنگێکی جیاواز هەروەك لەتاقیکردنەوەکەی نیوتندا دەرکەوت.

بەڵام ئەو گریمانە ئەوە شیناکاتەوە لەبەرچی ڕووناکی بەهێڵێکی ڕاست لەخۆرەوە تا زەوی بەناو بۆشایدا

بڵاودەبێتەوە، هەرچەندە شەپۆلەکان پێویستیان بەناوەندێکە تا بەهۆیەوە بگوێزرێنەوە، بەم جۆرە هەوڵەکانی شیکردنەوەی ڕووناکی هەر بەگریمانە مایەوە تاساڵی1801کاتێك تۆماس یۆنگ 1829-1773زانای فیزیایی ئینگلیزی تاقیکردنەوەیەکی سادەی ئەنجامدا ئەویش بەتێپەڕکرنی تیشکێکی تەسکی ڕووناکی بەناو دوو بەربەستدا کە مەودایەکی کەمیان لەنێواندا بوو، لەهەریەك لەوبەربەستانەش کونێکی بچووك هەبوو. بۆ ئەوەی ڕووناکییەکە لەکونە بچووکەکانەوە بگاتە شاشەی پشت بەربەستەکان، لەو تاقیکردنە سادەیەشدا تیشکە بەرکەوتوەکەی شاشەکە جارێکیان سپیەکی ڕوون بوو جارێکی دیکە کزو لێڵ، بەمجۆرە بەنۆرە دووبارە دەبۆوە، ئەمەش هەرگیز ڕوونادات تەنیا ئەگەر ڕووناکی لەشێوەی شەپۆلدا نەگوێزرێتەوە. شیکردنەوەکەش لەم حاڵەتەدا بەم شێوەیە بوو ئەو شەپۆلانەی کە درێژیەکەیان وەك یەکە پشتی یەکتردەگرن و دەبنەهۆی دروستبوونی تیشکێکی ڕوون، تەواو وەك ئەوەی کە شەپۆلێکی دەریا بەشەپۆلێکی دیکە دەگات و بەیەکگرتنیان بەتینتر دەبن و هەردوو شەپۆلەکە یەك شەپۆلی بەهێز پێك دەهێنن، بەڵام ئەگەر درێژی شەپۆلەکانی تیشکی ڕووناکی جیاواز بن، بەوەی کە هەندێکیان پێچەوانەی ئەوانی دیکە بن، ئەوە دەبێتە ئەگەری دەرکەوتنی تیشکێکی کزو لاواز، تەواو وەك ئەوەی کە شەپۆلێکی دەریا بەر شەپۆلێکی گەڕاوەی کەنارەکان بکەوێت و یەکێکیان ئەوی دیکەیان لاواز دەکات!

بەمەش تۆماس یۆنگ زانای ئینگلیزی توانی ئەوە بسەلمێنێت کە بەڵێ ڕووناکی لەشێوەی شەپۆلی هێڵێکی ڕاستدا بڵاودەبێتەوە، هەروەها یۆنگ توانی درێژیەکانی شەپۆلی ڕووناکی بپێوێت و بۆی دەرکەوت کە درێژیەکەی لەنێوان 750 نانۆمەتر بۆ تیشکی سوور تا 390 نانۆمەتر بۆ تیشکی وەنەوشەیی، دایە، نانۆمەتریش nanometer یەکەیەکە بۆ پێوانی درێژییە هەرە کورتەکان کە دەکاتە یەك بەش لەهەزار ملیۆن بەشی مەترێك و بەکورت کراوەیی بەهەردوو پیتی نم یا nm دەنووسرێت، هەروەك چۆن وشەی مەتر بۆ پیتی م کورتکراوەتەوە، درێژی شەپۆلەکانی ڕووناکیش وەستاوەو ناگۆڕێت، کورتیی درێژیی شەپۆلەکانیش هۆکارێکە بۆئەوەی کە ڕووناکی بەهێڵێکی ڕاستدا بڕوات، هەروەها شەپۆلی ڕووناکی بەشەپۆلێکی پانtransverse wave ناسراوە، چونکە کاتێك کە بەرەو پێشەوە دەڕوات بەگۆشەیەکی وەستاو بۆ لای ڕاست و چەپ لاردەبێتەوە، لەساڵی1845دا مایکل فارادای1867-1791زانای کیمیاناس و فیزیاناسی ئینگلیزی بۆی دەرکەوت کەوا ڕووناکی بەشێکە لەبواری کارۆموگناتیسی واتە کارەبایی موگناتیسی، کە دەکرێت ببینرێت، بواری موگناتیسیش spectrum electromagnatic لەشەپۆلەکان پێکهاتووە، درێژترینیان شەپۆلەکانی ڕادیۆیە و کورتترینیان تیشکی گامایە و شەپۆلەکانی ڕووناکیش دەکەوێتە نێوانیانەوە.

پاشان تاقیکردنەوەو لێکۆڵینەوەکانی جێمس کلارك ماکسویل -1831 1897زانای فیزیایی سکوتلەندی ڕاستی ئەو دەرنجامانەیان سەلماند کە پێشتر مایکل فارادای پێی گەیشتبوو بەوەی کە ڕووناکی بەشێکە لەتیشکەکانی کارۆموگناتیسی، ڕووناکی خێراییەکی زۆری هەیە کە دەگاتە نزیکەی 300000 کم/چرکە، ئەمەش هۆی ئەوەیە کاتێك گڵۆپێك لەشوێنێکی داخراودا دەکوژێنینەوە یەکسەر تاریکی باڵ بەسەر شوێنەکەدا دەگرێت، پێچەوانەکەشی هەر ڕاستە، یەکێك لەخەسڵەتە سەرسوڕهێنەرەکانی ڕووناکیش ئەوەیە کە خێراییەکەی ناگۆڕێ. بەچاوپۆشین لەجوڵانەوەی ئەو کەسەی کە سەیری دەکات، بۆنموونە ئەگەر بەشەو بەئۆتۆمبیلەکەت سوڕایتەوە و لەڕێگادا ئۆتۆمبیلێك بەرامبەرت هات ئەوە پێویستە خێرایی ڕووناکی ئۆتۆمبیلەکەی بەرامبەرت کۆی خێرایی ئۆتۆمبێلی تۆو ئۆتۆمبیلەکەی دیکە بێت، بەڵام لەڕاستیدا وانییە، بەڵکو خێرایی ڕووناکی ناگۆڕە سەرباری خێرایی ئۆتۆمبێلەکەی تۆو ئۆتۆمبێلەکەی بەرامبەرت.

بەدەر لەدۆزینەوەی ئەو خەسڵەت و تایبەتمەندییە زۆرانەی ڕووناکیش، بەڵام ڕووناکی خۆی هێشتا نەناسراوەو پرسیارە سەرەکیەکەی ڕووناکی چییە هەر بەبێ وەڵام مایەوە، تا ئەوکاتەی تێبینی کرا ئەگەر تیشکی ڕووناکی بکەوێتە سەر کانزایەك ئەوە ڕووی سەرەوەی کانزاکە گەرم دەکات، واتە ڕووناکی وزەیە، لەبەرئەوەی گواستنەوەی وزەی ڕووناکی بۆ کانزا بووە هۆی گەرمکردنی کانزاکە، خاوەنی ئەو تێبینییە زانای ماتماتیك و فیزیاناسی بەناوبانگ ئەلبێرت ئانیشتاین بوو 1955-1879کە هەر

ئەو وەڵامی پرسیارە بنەڕەتییەکەی دایەوە، ڕووناکی چییە؟ و سەلماندی کە ڕووناکی چەند یەکەیەکی وزەیە و ئەو یەکانەشی ناو نا فۆتۆنەکان کە تاکەکەی فۆتۆنە وەك ئەلیکترۆن و ئەلیکترۆنەکان و بەهۆی ئەو لێکدانەوە گرنگەش ئەنیشتاین خەڵاتی نۆبلی لەفیزیا پێ ڕەوا بینرا، ئەوەی لەتێبینییەکەی ئانیشتایندا سەیر بێت کە بووە هۆی دۆزینەوەی ماهیەتی ڕووناکی تەواو لەتێبینیەکەی نیوتن دەچێت کە بووە هۆی دۆزینەوەی هێزی کێشکردنی زەوی، چونکە ملیۆنان سێو پێشتر بەر لەتێبینیەکەی نیوتن کەوتبوونە سەر زەوی، بەڵام ئەو تاکە کەس بووە تێبینی نهێنی جوڵانەوەی سێوەکەی بۆ لای خوارەوە کردبێت، واتە لەدار سێوەکە بۆ سەر زەوی، هەمان شتیش لەبارەی گەرمکردنی ڕووناکی بۆ کانزاکان دەوترێت، لەگشت ئەوانەی کە لەپێشەوە وتران، دەکرێت بەمشێوەیەی خوارەوە پێناسەی ڕووناکی بکرێت: ڕووناکی چەند یەکەیەکە لەوزە بەدرێژی شەپۆلی کورت و بەهێڵی ڕاست و بەخێراییەکی نەگۆڕ بڵاودەبنەوە کە دەگاتە نزیکەی 300000کم/چرکە یان299,792,458مەتر/چرکەیەکدا یان دەکاتە 186,282,397میل/ چرکەیەکدا، هەروەها بەشی بینراوی بواری کارۆموگناتیسیە.

وەرگێڕانی: ئەندازیار تاهیر عوسمان

سەرۆکی ئەندازیاران لەوەزارەتی کارەبا

سەرچاوە

پاشکۆی العربی العلمی ژمارە 612

تەممووزی2009

هەنگ بەدووکەڵ تووڕەدەبێت

کاتێك هەنگ هەست بەمەترسی دەکات جۆرێك لەئاگادارکردنەوە دەنوێنێت لەڕێی ڕژاندنی ماددەی کیمیایی تایبەتییەوە کەبۆنەکەیان زۆر بەهێزەو کاتێك هەنگێکی دیکە ئەو بۆنە دەکات دەزانێت ئەو زەنگی ئاگادارکردنەوەیە و ئەویش هەمان دەردراوی هۆرمۆنی دەڕژێت و بەمشێوەیە هەموو هەنگەکان دەکەونە حاڵەتی ئاگاداربوونەوە لەڕوودانی مەترسییەك و ئامادە دەبن بۆ هێرش بردن بۆسەر هەر غەوارە یان بوونەوەرێکی نامۆ کەنزیك ببێتەوە لەشوێنەکەیان، بەڵام دوکەڵ دەبێتەڕێگر لەبەردەم پشت بەستن بەم میکانیزمی بەرگرییە و هەنگەکان ناتوانن ڕەوگەی ئەو هۆرمۆنە دەردراوە بگرن و ئاگاداربینەوە لەڕوودانی ئەو مەترسییەی ڕووبەڕووی کورەکەیان دەبێتەوە، چونکە دووکەڵ وەڵامدانەوەی کارەبایی لەهەستەوەرەکانیدا کەمدەکاتەوە و هەندێك بۆچوون هەن پێیان وایە بۆنی تیژی هەندێك گوڵ دەشێت هەمان کاریگەری هەبێت، بەڵام ئەو کارمەندە شارەزا یان هەنگەوەرانەی هەنگ بەخێودەکەن تائێستا دووکەڵیان بەلاوە باشترەو دەشێت ئەمە لەوەوە بێت کە ئەوان ئەزموونیان هەیە و شارەزاترن یان لەبەرئەوە بێت کەبری تێچوونی کەمە.

بەهەرحاڵ کاریگەی دووکەڵ بۆسەر هەستەوەرەکانی هەنگ کاتییە و لەماوەی دە بۆ بیست دەقیقە هەستەوەرەکانی هەنگ توانای بۆ وەڵامدانەوە بۆ دەگەڕێتەوە.

هەروەها هەنگ مێرویەکە سەر بەئۆردەری باڵ پەردەیەکانەو نزیکەی بیست هەزار جۆری هەیەو لەسەرجەم کشورەکانی جیهاندا بڵاو بوتەوەو جگە لەجەمسەری باشوور، هەرچەندە زۆرترین جۆرە ناسراوەکانی بەکۆمەڵ دەژین بەڵام زۆرجۆریشیان هەیە کە بەتەنها دەژیو ڕەفتارو خەسڵەتی جیاوازی هەیە، باشترین جۆری هەنگ لەلای هەنگەوەران هەنگی ئەورووپییە کە بەرهەمێکی باشی هەنگوینی هەیە.

نهێنیەکانی کەسانی بەردەوام تەندروست

کەسانێك هەن کە هەمیشە چالاکن و زۆر بەکەمی نەخۆشی بەرەو رووبان دەبێتەوە، ئایا ئەو فاکتەرانە چین کە وایان لێدەکات کە هەمیشە تەندروستییان باش بێت و جیاواز بن لەکەسانێکی دیکە؟ نهێنی ئەم بارە پۆزەتیڤە بۆ کۆمەڵێك خاڵی گرنگ دەگەڕێتەوە وەك:

ڕاهێنان و چالاککردنی لەشی مرۆڤ

ڕاهێنانی لەش بۆ چالاککردنەوەی سووڕی خوێن زۆر گرنگە، ئەویش بەئەنجامدانی وەرزش دەبێت، چالاککردنەوەی سوڕی خوێن ڕێگەیەکە بۆ هەژاندنی زۆرتر دروستبوونی خڕۆکە سپییەکان، کە بەهۆیانەوە هەر تەنێکی نامۆ بەلەشی مرۆڤ لەناودەبرێت، چونکە گرنگترین کاری خڕۆکە سپییەکان بەرگرییە دژی نەخۆشی جۆراوجۆر ئەویش بەبەرەنگاربوونەوەو لەناوبردنی تەنە بێگانەکان لەلەشدا.

گرنگیدان بەخاوێن ڕاگرتنی دەم و ددانەکان

واتە گرنگیدان بەنۆشداری دەم و ددان لەڕێی شتنی بەردەوامی ددانەکان بەڕێگەیەکی زانستییانە، بەتایبەتی دوای هەموو ژەمە خۆراکێك و پێش نوستنی شەوان و بەکارهێنانی تێوەردەری دەم بەتایبەتی بەئاو و خوێیەکی ڕوون واتە خەست نەبێت

که نــاو دەم و گەروو پاکژ دەکاتەوە لەزۆربەی میکرۆبەکان، دەرکەوتووە مرۆڤ دوور دەخاتەوە لەنەخۆشــییە بڵاوەکانــی ڕۆژانــە وەك هەڵامــەت واتە هێزی بەرگریی ئەو کەســانە پتر دەبێــت. ســوودێکی گرنگی دیکەی فڵچەکردنی بەردەوام و بەپێی پێویست و بەکارهێنانــی تێــوەردەری ئاو و خوێی ڕوون ئەوەیە نەخۆشــییەکانی پــووك ڕێگــری لێدەکرێــت، چونکە چەندیــن توێژینەوە دەریخســتووە کــە پەیوەندییەکــی گرنــگ هەیە لەنێوان ڕووبەڕووبوونەوەی نەخۆشی گرنگ وەك شــەکرەو هەوی پووك و دەوروبەری ددانەکان.

خواردنی سێو

لەبەرئەوەی ســێو ماددەی دژە ئۆکسانی بەشێوەی سروشتی تیادایە کە پێی دەڵێن Quercetin، هەروەها لەسێوی سوورو چای سەوزو کاهوودا هەیە، ئەمــە هۆکارێکــی گرنگە بۆ بەرزکردنەوەی بەرگری لەشی مرۆڤ کە ڕۆژانە دووچاری کێشەی دەروونی و تەنــگ و چەڵەمــەی جۆراوجۆری ژیانی ڕۆژانە دەبێتەوە.

دوورکەوتنەوە لەدوودڵی و ترس لەنەخۆش کەوتن

دڵەڕاوکێ و ترس لەوەی نەخۆش بکەویــن هــۆکارە بۆکەمبوونەوەی هێزی بەرگری لەشی مرۆڤ، شایەنی باســە ئەو جۆرە ترس و دڵەڕاوکێیە دەبێتەهــۆی دەردانــی هۆرمۆنــی کۆرتیــزۆڵ و ئیپنەفرین بەڕێژەیەکی بەرز، ئەمەش بەگشــتی دەبێتەهۆی دابەزینــی هێزی بەرگری شــانەکانی لەشی مرۆڤ.

کەواتــە بەبەردەوامــی مــرۆڤ ئەگــەر لەژێــر کاریگەریی فشــارو گومــان و بیرکردنەوەی مەترســیی نەخۆشکەوتندا بێت ئەوا بەرەو هەڵدێر دەچێــت و ئەو ترس لەنەخۆشــییە و تــرس لەمردنــە کەســەکە نزیکتر دەکاتەوە لەمردن.

خواردنی ڕێژەیەکی زۆر لەڤیتامین

بەشــێوەیەکی گشــتی کەمــی ڤیتامین D لەلەشــی مرۆڤــدا بڵاوە، هەریەکێــك لەئێمە پێویســتییەکی زۆری بەوەرگرتنــی ڤیتامــین D هەیە بەبەردەوامی و بەشــێوەیەکی سروشــتی لەنێــو خۆراکەکاندا هەیە وەك: ماسی سەلمون و هێلکە و شیر. چەندین لێکۆڵینەوە دەریانخســتووە کــە بەکارهێنانی هەندێــك دەرمان دەبێتەهــۆی کەمبوونــەوەی ڕێژەی ڤیتامین D لەلەشــی مرۆڤدا وەك ئەو دەرمانانەی کە بۆ نەخۆشــییەکانی گــەدە بەکاردەهێنرێــن وەك Acid blockers، هەروەها مزرەمەنییەکانی وەك: لیمــۆ، پرتەقــاڵ... هتــد ســەرچاوەیەکی باشــن بۆ ڤیتامین C، وەك هەندێــك وادەزانــن ڕێگرە لەتووشــبوون بەنەخۆشی هەڵامەت وەرگرتنــی ڤیتامــین C، ئەمــە بیرکردنەوەیەکــی هەڵەیــە، بــەڵام ئەوەی ڕاست و سەلمێنراوە وەرگرتنی ڤیتامین C لەڕێی میوەو ســەوزەوە هێــزی بەرگری لەش پتر دەکات دژی نەخۆشی بەگشتی.

زاڵکردنی بیرکردنەوەت بەسەر لەشدا

گرنگــە شــێوازی بیرکردنەوەت بگۆڕێت، واتە بەشێوەیەك بیربکەیتەوە کە توانــات هەیە زاڵ ببیت بەســەر هەر نەخۆشــییەکدا کــە ڕووبەڕووت دەبێتەوە، واتە هەوڵبدەیت مێشکت زاڵبکەیت بەسەر لەشــتدا، بۆنموونە خۆت بڵێ: کاتم نییە بۆ نەخۆشکەوتن یان نامەوێت نەخۆش بکەوم و کارەکانم دوا بکــەون. هــەر بیرکردنەوەیــەك کە ڕۆژانە دێت بەمێشــکماندا بەندە بەزنجیرەیەك کارلێکی زیندە کیمیایی لەجەســتەدا و شــێوازی یان جۆری بیرکردنەوەکانمان کاردەکەنە ســەر ڕوودانییان.

ئــەوەی ســەلمێنــراوە کــە بیرکردنــەوەی بەجــێ و بــاش واتە گەشــبینی و بیرکردنەوەی ئەرێ یان پۆزەتیف دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی ترشــی نتریك لەلەشماندا کە یارمەتی هاوســەنگ کردنــی ماددە گەیەنــەرە دەمارییــەکان دەدات، ئەمــەش هۆکارێکە بــۆ زیادکردنی بەرگری لــەش لەڕێــی چالاککردنی سوڕی خوێنەوە.

کەواتــە باشــتروایە هەمیشــە پۆزەتیڤانە بڕوانینە ژیانی ڕۆژانەمان، ئەو کەســانەی کە هەمیشە دڵخۆش و گەشــبینن لەهەمانکاتــدا هێمن و لەسەرخۆن لەکارو کردەوەیاندا، وەك دەرکەوتووە ئەو جۆرە مرۆڤانە کەمتر دووچاری نەخۆشی و هەڵامەت دەبن، یان ئەگەر تووشــبوون نیشــانەکانی نەخۆشییەکەیان سوکترەو زووتر زاڵ دەبن بەسەر نەخۆشییەکەدا.

پەیوەندی کۆمەڵایەتیت زیادبکە

چەندین لێکۆڵینەوە ئەنجامدراوەو ســەلماندوویانە کە ئەو کەســانەی پەیوەندیــی کۆمەڵایەتــی بەهێزیان هەیــە کەمــتر دووچاری نەخۆشــی جۆراوجۆری بڵاو وەك هەڵامەت دەبن لەچاو ئەو کەســانەی کە گۆشەگیرن واتە پەیوەندی کۆمەڵایەتییان لاوازە.

ئەوەش بەهــۆی کاریگەریی باری دەروونییە لەســەر بەرگری لەشــی مــرۆڤ دژی نەخۆشــی، هەروەهــا

توێژینــەوەکان دەریانخســتوە ئەو کەسانەی کە کراوەترن واتە پەیوەندی کۆمەڵایەتیان بەهێزە کەمتر تووشــی نەخۆشی دڵ و کۆئەندامی سوری خوێن دەبن لەچاو کەسانی گۆشەگیردا.

دەست شتن بەشێوەیەکی بەردەوام

دەســت شــتن بەبەردەوامــی هۆکارێکی گرنگە بۆ بەرهەڵستی دژی تەنە نامۆو بێگانەکان بەلەشی مرۆڤ، بەڵام ئــەوەی تێبنی کراوە زۆر کەس ئەو خاڵە گرنگە پشتگوێ دەخەن.

دەســت شــتنی بــەردەوام زۆر گرنگە بۆ پارێزگاری دژی نەخۆشــی بەتایبەتــی لەوەرزی ســەرمادا وەك تووشبوون بەهەڵامەت، چونکە رۆژانە رووبەرووی چەندیــن جۆر لەڤایرۆس و بەکتریــا دەبینەوە، جا ئایا بەهۆی دەســت بەرکەوتن بەدەسکی دەرگا یــان محاجــەرەی پێپلیکانــە یان بەپەیوەندیکــردن لەگــەڵ خەڵکانی دیکەدا بێت.

خەوێکی باش رێگەیە بۆ تەندروستی

خەوێکی باش چاکترین رێگەیە کە مرۆڤ بەنۆشــداریی بمێنێتەوە، ئەو کەسانەی کە شەوانە هەشت سەعات بەرێکوپێکی دەخــەون زوو خەویان لێدەکەوێت پارێزاوترن لەو کەسانەی کــە خەویــان پچرپچــرەو زوو زوو بەخەبەردێن و بەشێوەیەکی رێکوپێك و بەپێی پێویست ناخەون.

وەرگێرانی لەئینگلیزییەوە:

د. دەریا سەعید عەبدوللەتیف

سەرچاوە: emedscape.com 2009

ڕۆن میێخەك، ئارەزوو بزوێنە

د. سەعید عەبدوللەتیف*

سووده تۆشدارییەکانی ڕۆن مێخەك Health benefits of Clove Oil بەندە بەو خەسڵەتانەی هەیەتی کە وەك دژە میکرۆب و دژە کەڕوو و دژە ڤایرۆس کاردەکات، هەروەها خەسڵەتی ئارەزوو بزوێن ورووژاندنیشی هەیە.

ڕۆن مێخەك بۆ چەندین کێشەی تۆشداریی بەکاردەهێنرێت وەك ئازاری ددان و تێکچوونی کرداری هەرسکردن و کۆکە و تەنگەنەفەسی و سەرئێشە و هەستکردن بەشەکەتی و سترێسی دەروونی و ناخاوێنی خوێن.

مێخەك ڕووەکێکی هەمیشە سەوزە و بەگۆپکە گوڵ دەردەکات کە چەندین خەسڵەتی پزیشکی هەیە، بەگشتی بەگۆپکە مێخەك ناسراوە، قەد و سەری هەیە.

بەشێوەیەکی بڵاو لەنێوان شارستانی هیندی و چین دا لەدێرزەمانەوە بەکارهێنراوەو وردە وردە بڵاوبۆتەوە بۆ وڵاتانی جیهانی دیکە وەك ئەوروپا لەنێوان سەدەی حەوتەم و هەشتەمدا.

مێخەك دەوڵەمەندە بەچەندین کانزا وەك کالسیۆم، و ترشی هایدرۆکلۆریك و فۆسفۆر و سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و هەروەها ڤیتامین A و ڤیتامین C، سوودە تۆشدارییەکانی زۆرن، دەتوانین لەچەند خاڵێکدا کۆیان بکەینەوە:

چاودێریکردنی ددان

لەهەموو خەسڵەتە سوودمەندەکانی ڕۆنی مێخەك لەچاودێری دداندا ئەو خەسڵەتەیە کە چەندین میکرۆب لەناودەبات و هۆکارێکی باشە بۆ هێورکردنەوەی ئازاری ددان، چونکە پێکهاتەی ئیوجینۆڵ-ی تیادایە کە لەبواری پزیشکی و تۆشداری دەم و دداندا لەدێر زەمانەوە بەکارهاتووە، وەك تێوەردەری ناودەم و گەروو بەگیراوەیەکی ڕوون بەکاردێت و زۆر سوودمەندە، ئەو بۆنە خۆشە تایبەتمەندەی ڕۆن مێخەك یاریدەدەرە بۆ کەمکردنەوەو لەناوبردنی بۆنی ناخۆشی دەم هەروەها هەر لەبەر ئەو بۆن و تامە خۆشەی ڕۆن مێخەك لەچەندین پێکهاتەی پزیشکیدا بەکارهاتووە وەك هەویری ددان تێوەردەری دەم لەبواری پزیشکی دداندا وەك تێکەڵەو گیراوە لەگەڵ ئۆکسیدی زینکدا بەمەبەستی پڕکردنەوەی کاتی کە ڕەنگێکی سپی و پەسەندی هەیە و لەهەمانکاتدا هێورکەرەوەی هەستیاریی و ئازاری ددانە پڕکراوەکەیە، هەروەها لەبواری پڕکردنەوەی کەناڵی ڕەگی دداندا وەك هەویرێك بەکاردەهێنرێت.

تووشبوون بەنەخۆشی و هەوکردن

لەبەر ئەو دوو خەسڵەتەی کە دژە میکرۆبیی و پاکژکەرەوەیە ڕۆن مێخەك بەکارهێنراوە بۆ برین و زام و هەندێك نەخۆشیی پێست وەك گەڕیی، ئاڵوشیی قاچی وەرزشکار و تووشبوون بەکەڕوو ڕووشانی پێست هەروەها پێوەدانی مارو مێروو.

ئەوەی شایەنی باسکردنە ڕۆن مێخەك زۆر ڕۆنێکی خەست و تیژە، بۆیە پێویستە بەشێوەی ڕوون بەکاربهێنرێت، هەروەها دەبێت ڕەچاوی ئەوەش بکرێت کە بۆ پێستی هەستیار پێویستە بەکارنەهێنرێت، بەڵام بەگشتی و بۆ پێستی ئاسایی گەلێك جار بۆ بایەخدان بەپێست بەکاردێت بەتایبەتی بۆ ئەو نەخۆشانەی عازەبە یان زیبکەی هەرزەکارییان هەیە.

شەکەتی و سترێسی دەروونی

لەبەرئەوەی ڕۆن مێخەك کە خەسڵەتی ئارەزوو بزوێنی هەیە کەواتە دەبێت بزانین کە ڕۆڵێکی باڵای هەیە لەهێورکەرەوەی هەستکردن بە هیلاکیی و شەکەتی جەستەو سترێس یان فشاریی دەروونی لەمرۆڤدا، هەروەها کاریگەریی هەیە لەسەر مێشك و هەژێنەری بیر و هۆشە و هیلاکی مێشك ناهێڵێت و هەستکردن بەشکستی دەروونی کەمدەکاتەوە، کاتێك بڕێکی شیاوی لێدەخورێتەوە مێشك و توانای بیرکردنەوە دەبووژێنێتەوە.

ڕۆن مێخەك یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ خەوتن، لەبەرئەوە بۆ ئەو نەخۆشانەی تووشی بێ خەوی دەبن بەسوودە وێرای بەکارهێنانی لەچارەسەرکردنی کێشەی مێشك وەك بیرچوونەوە و هەندێك حاڵەتی دەروونی وەك خەمۆکی و دڵەڕاوکێ.

کێشەی کۆئەندامی هەناسە

ڕۆن مێخەك کاریگەریەکی فێنککەرەوەو دژە هەوکردنی هەیە، بەو جۆرە ڕێڕەوەکانی هەناسەدان بێگەرد و خاوێن دەکاتەوە، ئەویش بەکاریگەریی وەك کۆکەهێن و پاککردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە لەبەڵغەم و شلەی دەردراو. هەربۆیە بەکاردێت بۆ چارەسەرکردنی چەندین کێشەی هەناسەدان وەك: کۆکە و هەڵامەت و هەوی بۆرییەکانی هەناسەدان و تەنگەنەفەسی و

لەنەخۆشی سیل، هەروەها جووینی گۆپکەو چرۆی مێخەك هەوی گەروو بەرەو هێورکردنەوە دەبات.

کەمکردنەوەی ئازار

تێکەڵەیەکی شیرەتێنی ڕۆن مێخەك و ڕۆنی کونجی دەرمانێکی باشە بۆ هێورکردنەوەی ئازاری گوێچکە وێڕای کاریگەریی دیاریی بۆ سەر کەمکردنەوەی ئازاری ددان.

گران هەرسکردن

ڕۆنی مێخەك کاریگەرییەکی چاکی هەیە لەسەر کێشەی جۆراو جۆری گەدە وەك: نزگەرە و تێکچوونی هەرس، و دڵتێکهەڵاتن و رشانەوە لەکاتی گەشتکردندا و لەو حاڵەتانەشدا کە ژنی دووگیان دووچاری رشانەوە دەبن بەکاردەهێنرێت و بۆ باکردنیش بەسوودە، هەربۆیە مێخەك یەکێکە لەو بەهاراتانەی لەخۆراکی هیندییەکاندا زۆر بەکاردەهێنرێت.

نەخۆشی شەکرە

لەگەڵ ئەو کاریگەرییەی ڕۆن مێخەك لەمەڕ خاوێنکردنەوەی خوێن لەلەشی مرۆڤدا و پرۆسەی زیندە چالاکی لەش زیاد دەکات ئەویش بەچالاکردنی سوڕی خوێن و کەمکردنەوەی پلەی گەرمی لەش، ڕۆڵێکی گرنگیشی هەیە لەکۆنترۆڵکردنی ڕێژەی شەکر لەخوێندا، لەبەرئەوە بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشیی شەکرەیان هەیە سوودمەندە.

کۆئەندامی بەرگریی لەشی مرۆڤ

چرۆ و گۆپکە مێخەك و ڕۆن مێخەك سوودمەندن بۆپشتگیریی لەکۆئەندامی بەرگری لەشی مرۆڤ، چونکە مێخەك کۆمەڵێك خەسڵەتی وەك دژە ڤایرۆس و توانای خاوێنکردنەوەی خوێنی هەیە و هۆکارە بۆ زیادکردنی توانای بەرگریی لەش بۆ نەخۆشی بەگشتی و بڕوا وایە کە ڕۆن مێخەك سوودی هەیە لەچارەسەرکردنی کۆلێرادا.

قنچکە سلاوە

مێخەك و ڕۆن مێخەك وەك دەرمانێکی ناو ماڵ لەکاتی قنچکە سلاوەدا بەکاردەهێنرێت، کە دووچاری پێڵوی چاودەبێت کە وەك هەوکردنێکی پێڵوی چاوە و بەئێش و ئازارە و هەست دەکەیت دەچەقێت بەچاودا کە تەنیا ئازارەکەی مرۆڤ هەراسان ناکات، بەڵکو ڕێگرە لەفرمانی ئاسایی چاوی مرۆڤ.

بەکارهێنانەکانی دیکەی

ڕۆن مێخەك گەلێك جار لەکرێم و ڕۆنی پێست چەورکردندا تێکەڵ دەکرێت. ڕۆنێکی بەسوود و باشە لەمەساج یان شێلانی پێستدا کە وەك ئازار شکێن و خاوبوونەوەی گرژیی پێست و ماسولکە کاردەکات، هەرچەندە لەبواری نۆشدارییدا، شیاو نییە باس لەهاندانی جگەرە و پایپ و نێرگەلە کێشان بکەین. بەڵام وەك ڕێگەیەکی نوێ مێخەك بەکاردێت لەپێکهاتەی توتندا بۆ پایپ و جگەرە و نێرگەلە کێشان لەهەموو جیهاندا. هەروەها ڕۆن مێخەك خراوەتە ناو پێکهاتەی سابونەوە لەبەر بۆنی خۆشی، کاریگەری ئارامبەخشی و دامرکاندنەوەی ئازار و خەسڵەتی دژە میکرۆبی وێڕای بەکاهێنانی لەبواری دروستکردنی بۆن و خۆشکردنی بۆنی هەندێك دەرمان و گیراوەی پزیشکی و خواردندا.

*مامۆستای پسپۆڕی نۆشداریی دەم

سەرچاوە:

WWW.emedicine.com

وەسفی ڕووەکی مێخەك

مێخەك بەگشتی دوو جۆری هەیە، گوڵەمێخەك کە لەباخچەکاندا بەمەبەستی ڕازاندنەوە و جوانکاری دەروێنرێت و ئەمیش دووجۆرە مێخەکی ئاسایی و مێخەکی کورتەباڵا کەبچوکترە لەئاساییەکەو ڕەنگی گوڵەکانیان سپی و سوور و ئەرخەوانی و پەمەییە و بۆنێکی خۆشیان هەیە و تۆوەکەیان بچوك و ڕەنگیان قاوەییە و هەرچی جۆری دووەمە پێی دەوترێت درەختی مێخەك گوڵەکەی هەروەك گوڵە مێخەك وایە، بەڵام هەر بەخونچەیی دەکرێتەوە و وشك دەکرێتەوە بۆ دروستکردنی عەترو بەهارات و دەرمانی ددان و مێخەك بەند.

درەختێکی هەمیشە سەوزە و شێوەیەکی قوچەکی هەیە و بەرزییەکەی لەنێوان دە بۆ دوانزە مەتردایە و هەندێجار دەگاتە بیست مەتر و باشترین جۆری بەهارات لەگوڵەکانی ئەم درەختە دروست دەکرێت، تۆوەکەی لەشێوەی بزماردایە و بۆ زۆر مەبەست بەکادێت و ڕەنگی سوورباوە و کەوشك بۆوە دەبێتە قاوەیی.

زەیتی مێخەك لەتۆوەکەی دەردەهێنرێت و هەندێجاریش لەقەد و گەڵاکانییەوە بەڕێگەی دڵۆپاندن.

نیشتمانی سەرەکی مێخەك دورگەکانی مولوکا ئەندونیسیاو باشوری فلیپینە، بەڵام لەمڕۆدا لەچوارچێوەیەکی بەرفراواندا لەزۆربەی وڵاتانی دنیادا دەچێنرێت وەك تنزانیا و مدغشقەر و چیاکانی ئەندیزو بەرازیل.

تۆوەکەی لەوەرزی بەهاردا دەچێنرێت و گۆپکەگوڵەکانی بەرلەکرانەوەیان ساڵی دووجار لێدەکرێنەوە و پاشان وشك دەکرێنەوە.

سووڕەکانی بایۆجیۆکیمیایی لەزەویدا

د.ئیبراهیم محەمەد جەزا*

بێگومان دەستپێکردنی بابەتێک بەو ناونیشانە ئاسان نییەو هەر لەسەرەتاوە پێویستی بەڕوونکردنەوەی وردو ساکار هەیە لەپێناو تێگەشتن لەوتارەکەو سوود وەرگرتن لێی. زانستی بایۆجیۆکیمیا Biogeochemistry بریتییە لەتێکەڵێك لەزانستەکانی زیندەزانی و کیمیا و زەویناسی، یان بەمانایەکی دیکە لێتوێژینەوە و وردبوونەوەی زانستییانەی ئەو کردارە کیمیایی و فیزیایی و جیۆلۆجی و زیندەییانەیە که پێکەوە کارلێك دەکەن و ژینگەی زەوی پێکدێنن. بۆ یەکەمجار زانستی بایۆجیۆکیمیا لەلایەن زانای رووسی ڤلادیمێر ڤێرنادسکی لەساڵی 1926دا لەکتێبی بەرگی زیندەگیدا بەکارهاتووە. ئیتر لەو رۆژەوە گشت ئەو کردارە گرنگانەی لەبەرگەهەوا و بەرگی رەق و زیندەبەرگدا روودەدەن، لەلایەن ئەم زانستەوە توێژینەوەی لەسەردەکرێت، یەکێك لەکارە گرنگەکانی بریتییە لەلێکۆڵینەوە لەسووری توخمەکانی وەك کاربۆن و ئۆکسجین و نایترۆجین و گۆگرد. زیندەوەران زۆرێك لەتوخمەکانی گۆی زەوییان تیادایە، بەڵام تەنیا چەند توخمێکن کە رۆڵی سەرەکی و گرنگ لەژینگەی زەویدا دەبینن، هەڵبەت مەبەست لەسوور ئەوەیە کە ئەو ماددەیە بەرێڕەوێکدا دەڕوات و پاشان دەگاتە کۆتایی و دیسانەوە دروست دەبێتەوە، ئیدی هەر ماددەیەو بەجۆرێك و بەرێڕەوێکی تایبەت بەخۆی. نموونەیەکی ساکار، سووری ئاو کە لەزەریاکانەوە دەبێت بەهەڵم و پاشان لەبەرگەهەوادا کۆدەبێتەوە

شێوەی ژمارەی 1 سووری بایۆجیۆ کیمیایی بۆ تۆخمی ئۆکسجین

و دیسانەوە بەشێوەی باران و بەفر دێتەوە سەر زەوی و دەڕژێتەوە ناو رووبارو زەریاکان و هەندێکی دەچێتەوە ژێر زەوی، بەڵام زۆر لەسوورەکانی دیکە لەوانەیە لەم کردارە یان سوورە ئاڵۆزترین. نموونەیەکی کەمێك ئاڵۆزتر ئەوەیە کە لەرووەکەکاندا روودەدات، کاتێك رووەك ئاو و خۆراك لەخاکەوە وەردەگرێت و دووانۆکسیدی کاربۆن لەبەرگەهەواوە، رووەکەکان ئەم ماددانە دەگۆڕن و بەکاریدەهێنن بۆ ئاوێتەکانی دروستکردنی رووەك و پاشان ئۆکسجین و هەڵمی ئاویش دەگێڕنەوە بەرگەهەوا، گیاندارەکان رووەکەکان دەخۆن و بەکاریان دەهێنن بۆ بنیاتنانی شانەکانیان و لەهەمانکاتیشدا دووانۆکسیدی کاربۆنیش دەخەنەوە بەرگەهەوا.

لەکۆتاییدا کاتێك رووەکەکان دەمرن ماددە ئەندامییە رەقەکان شیدەبنەوە و دەگۆڕێنەوە بۆ خۆراك و ئاو و دووانۆکسیدی کاربۆن لەژینگەدا، کەواتە کرداری گۆڕانی ماددە کە لەرێی کردارە زیندەییەکان و جیۆلۆجییەکانەوە روودەدات ناودەبرێت بەسوورەکانی بایۆجیۆکیمیایی، ئەم سوورانە رۆڵی گرنگیان هەیە لەکارکردن لەسەر کەڤرەکانی توێکڵ Crust و کەوڵی گۆی زەوی Mantle هەروەها لەسەر زیندەوەران و لەسەر گشت ئەو ماددانەی کە لەسەر زەویدا هەن. لەو ماددە گرنگانەی گۆی زەوی وەك ئاوH_2O و ئۆکسجینO و کاربۆنC و فۆسفات PO_4^{3-} و نایترۆجین N_2، کە هەوڵ دەدەم لەم وتارەدا باسی سوورەکانی ئۆکسجین و کاربۆن و فۆسفات و نایترۆجین بکەم.

سووڕی تۆخمی ئۆکسجین

لەگەڵ ئەوەشدا کە تۆخمی ئۆکسجین یەکێکە لەبڵاوترین توخمەکانی زەوی، کە نزیکەی 45٪ لەبارستای گشتی زەوی پێکدێنێت، بەڵام ئەوەیە کە زۆرینەی ئەو ئۆکسجینە لەگەڵ سلیکادا یەکیانگرتووە و لەناو کەڤرەکانی توێکڵ وکەوڵی زەویدا جێگیر بووە، بەرگەهەوا کانگایەکی ئاسان و دەوڵەمەندی ئۆکسجینە کە هۆکاری سەرەکییە بۆ ژیانی زیندەوەران، بڕوانە شێوەی ژمارە1. زۆربەی ئۆکسجینی بەرگەهەوا لەکرداری رۆشنەپێکهاتنەوە دێت کاتێك کە تیشکی خۆر لەرێی خانەی تایبەتییەوە وەردەگیرێت کە بەسەوزەپلاستید دەناسرێن لەگەڵاکانی رووەکدا. وزەی خۆر بەکاردێت بۆ بەگەڕخستنی کارلێکی کیمیایی کە دەتوانرێت بەئاسانی بەم شێوەیە بنووسرێت: دووانۆکسیدی کاربۆن لەهەواوە وەردەگیرێت لەگەڵ ئاو کە رەگەکانی رووەك هەڵیدەمژێت لەگەڵ تیشکی خۆر ئەوا گلوکۆز و ئاو و ئۆکسجین دروست دەکات. وەك لەم هاوکێشە کیمیاییەدا دەردەکەوێت:

$$6CO_2 + 12H_2O + \text{solar energy} = C_6H_{12}O_6 + 6H_2O + 6O_2$$

پێش ئەوەی کە رووەك لەسەر رووی زەوی بڵاو بێت، بەرگەهەوا برێکی کەم لەئۆکسجینی تیادابووئەوەش کە لەرێی شکاندنی هەڵمی ئاوەوە لەلایەن تیشکی ژوور بنەوشەییەوە روویدەدا. بێگومان گرنگترین سوورەکانی بایۆجیۆکیمیایی بریتین لەدروستبوونی ئۆکسجین لەرێی کرداری رۆشنەپێکهاتنەوە

شێوەی ژمارەی 2 سووڕی بایۆجیۆ کیمیایی بۆ تۆخمی کاربۆن

و بەکارهێنانی ئۆکسجین لەلایەن گیانەوەرانەوە و دەرپەڕینی دووانۆکسیدی کاربۆن لەهەناسەدانەوە، رۆشنەپێکهاتن و هەناسەدان دوو کرداری سەرەکین بۆ بەردەوامبوونی سووڕی ئۆکسجین لەبەرگەهەوادا لەهەر ساڵێکدا. بێگومان جووڵەی ئۆکسجین لەسیستەمەکانی زەویدا ئاڵۆزەو زۆر لەئۆکسجین لەناو بەرگی کەڤریدا دەمێنێتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا زۆرینەی ئۆکسجینیش لەناو رووەک و گیاندارانی سەرزەوی و ناو ئاودا هەیە، هەروەها لەناو دووانۆکسیدی کاربۆنیشدا کە لەبەرگەهەوا و زەریاکاندا هەیە.

سووڕی توخمی کاربۆن

هەڵبەت وەک ئاماژەم پێدا لەپێشەکی ئەم بابەتەدا، تەنیا چەند توخمێک لەسروشتدا رۆڵی تەواوگرنگیان لەسوورەکانی بایۆجیۆکیمیاییدا هەیە، یەکێکی دیکە لەو توخمانە بریتییە لەکاربۆن. کاربۆن بەردی دروستکردنی ماددەی ئەندامییە، بڕوانە شێوەی ژمارە2، سووری کاربۆن پیشان دەدات کە چۆن لەبەرگەهەواو ئاوی زەریاکان و خاکدا دەخولێتەوە. کاربۆن لەشێوەی دووانۆکسیدی کاربۆندا لەڕێی گازی دەرپەڕیو لەگڕکانەکان و سووتاندنی هایدرۆکاربۆن لەکارگەکان و لەڕێی رووەکەکان و هەناسەدانی زیندەوەرانەوە دەچێتە بەرگەهەواوە.

هەروەها دووانۆکسیدی کاربۆن لەڕێی شیبوونەوەی ماددەی ئەندامیی و گۆڕانی هەندێک لەکەڤرەکانەوە دەردەچێت و دەکرێتە ژینگەوە. کاربۆن لەبەرگەهەواو لەلایەن رووەکەکانەوە وەردەگیرێت، ئیتر ئەو رووەکانە لەسەر وشکانی بن یان لەشێوەی رووەکی بچووکی سەر ئاوکەوتووی زەریاکان بن. دووانۆکسیدی کاربۆن لەگەڵ ئاودا لەبەرگەهەوادا یەکدەگرێت و ترشێکی لاواز دروست دەکات و دادەبەزێت لەگەڵ باراندا، ئەم ئاوەش بەناو خاکدا دادەچۆڕێت یان دەرژێتەوە ناو رووبارو زەریاکان، هەروەها دوانۆکسیدی کاربۆن لەنێوان رووی ئاو و هەوادا دەچێتە ناو زەریاکان، لەزەریاکاندا هەندێك لەزیندەوەران سەدەفەکانیان لەکاربۆن، کە لەشێوەی کاربۆنایتە، دروست دەکەن، ئەم قاووغ و سەدەفانەش لەدواییدا لەوانەیە ببنە بەشێك لەنیشتووەکان بۆنموونە کەڤری کلسی دەوڵەمەند بەسەدەفەکان و پاشان لەڕێی کردارەکانی پەستاوتن و پێکەوەلکان کەڤرە نیشتەنییەکان پێکدەهێنن.

کەواتە دەتوانین کانگاکانی کاربۆن بەگشتی لەسروشتدا بەمشێوەیە ریز بکەین، بەپێی قەبارەیان، نیشتووەکان و کەڤرە نیشتەنییەکان، ئۆقیانووسە قووڵەکان، خاک، بەشی سەرەوەی ئاوی زەریاکان، بەرگەهەواو ئینجا زیندەوەران، بێگومان بڕی کاربۆن لەکەڤرەکاندا ملیۆنەها جار زیاترە لەو کاربۆنەی لەزیندەوەراندا هەیە، بەڵام رێژەی کارلێککردن و گۆڕان زۆر زیاتر و خێراترە.

ئەوەی ئێستا زاناکان سەرقاڵین زانینی جووڵەی کاربۆنە لەکانگایەکەوە

بۆ کانگایەکی دیکە، لێتوێژینەوەی زیاتر لەدووانۆکسیدی کاربۆن و زیاتر تێگەشتن لەسووری کاربۆن لەوانەیە دەروازەیەك بێت بۆ گەشتن بەچارەسەری گرفتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی گۆی زەوی.

سووڕی توخمی فۆسفۆڕ

فسفۆڕP یەکێکە لەگرنگترین توخمەکانی ناو سوورەکانی بایۆجیۆکیمیایی، بەشێوەیەکی سەرەکی لەئەنجامی کەشکاری خاوی ئەپەتایتەوە، کە بریتییە لەفۆسفاتی کالسیۆم و پێکهاتەیەکی ناسەرەکی ناو کەڤرە ئاگرینە ترشەکانە، بەرهەم دێت و دەچێتە ناو سوورە بایۆجیۆکیمیاییەکان. کاتێك کەڤری گرانایت تووشی کردارەکانی کەشکاری دەبێت فسفۆڕەکەی ناوی دەچێتە ناو تووێاوەکان و شلەکان و بەناو خاك و ئاوی ژێر زەویدا بلاودەبێتەوە. رووەکەکان ئەو فسفۆڕە لەئاوو خاکەوە وەردەگرن و پاشان گیانەوەرانیش لەرێی خواردنی رووەکەکانەوە وەریدەگرن، بڕوانە شێوەی ژمارە3، بێگومان فسفۆڕ ماددەیەکی سەرەکییە بۆ رووەکەکان و گیانەوەران و تەنانەت بۆ میکرۆبەکانیش. لەهەمووی سەرەکیتر رۆڵی لەدروستکردنی ماددەی DNA وRNAدا هەیە، سەرەڕای ئەوەی کە لەزۆرێك لەماددەی ئەندامی دیکەدا بەشدارەو پێکهێنەرێکی سەرەکی ئێسقانە، لەهەندێك لەچینە جیۆلۆجییەکاندا کۆبوونەوەیەکی زۆری ئێسقان دیارە کە لەئەنجامی مردنی بەکۆمەڵی گیانەوەرانەوە دروست بووەو بەدرێژایی کاتی جیۆلۆجی هەڵگیراوە، ئەم چینانە بەیەکێك لەسەرچاوە سەرەکییەکانی دەستکەوتنی فۆسفات PO4-3 دادەنرێت. بۆنموونە لەولآتای عێراقدا ئەم چینانە لەناوچەی بیابانی خۆرئاوا لەپێکهاتووە جیۆلۆجییەکانی کە بەدگمەو ڕەتگەو عەکاشات دەناسرێن هەیەو بەبەردەوامی فۆسفاتیان لێدەردەهێنرێت، فۆسفات لەبەپیتکردنی زەوییە کشتوکاڵییەکاندا بەکاردێت و رۆڵی گرنگی هەیە، ئەو زەوییەی کە فۆسفاتی باش بێت، بەرهەمی دانەوێڵەکەی سێ تا چوار هێندەی ئەو زەوییەیە کە کەم فۆسفات بێت.

سووری توخمی نایترۆجین

هەرچەندە نایترۆجین N2 پێکهێنەری سەرەکی بەرگەهەوایە، بەڵام رووەکەکان ناتوانن ڕاستەوخۆ لەهەواوە وەریبگرن. پێویستە لەپێشدا نایترۆجین هەڵبوەشێت، کە بەکردارێك دەناسرێت پێی دەوترێت جێگیرکردن Fixation، هەڵدەوەشێت بۆ نایترەیت -NO3 و ئەمۆنیا +NH4، نایترۆجینی ناو بەرگەهەوا بۆ نایترەیت دەگۆڕێت بەرێی تیشکە گەردوونییەکانەوە و ئاگرکەوتنەوە و هەورە بروسکەوە بڕوانە شێوەی ژمارە4. ئەم کردارە سروشتییانە وزەی پێویست دابیندەکەن بۆ شکاندنی بەندەکانی نێوان ئەتۆمەکانی نایترۆجین. هەندێك

شێوەی ژمارەی 3 سوڕی بایۆجیۆ کیمیایی بۆ تۆخمی فۆسفۆڕ

شێوەی ژمارەی 4 سوڕی بایۆجیۆ کیمیایی بۆ تۆخمی نایترۆجین

بەکتریای تایبەتیش توانای شکاندنی ئـــەو بۆندانەی هەیـــە، بەتایبەتی ئەو بەکتریایانەی کە لەنـــاو خاکدا دەژین و بەوردی ئەوانەی کە لەرەگی پاقلەو فاســـۆلیا و وێنجـــە و ســـیانۆبەکتریا (قەوزە شین-ســـەوزەکان)دا هەیە کە لەژینگەیەکی ئاویدا دەژین. سەرەرای ئەم سەرچاوانەش زۆرێك لەرووەکەکان بری پێویســـت لەنایترۆجین بەدەست ناهێنن.هەربۆیەرێیدەستکردبەکاردێت بۆ دەوڵەمەندکرنی زەوی بەنایترۆجین. گیانەوەران کاتێك رووەکەکان دەخۆن بری پێویست لەنایترۆجین وەردەگرن و پاشان لەرێی پۆریاوە دەریدەکەنەوە نـــاو ژینگە. هەروەهـــا کاتێك رووەك و گیانـــەوەران دەمرن شـــیدەبنەوەو نایترۆجین دەگەرێتەوەو دەردەپەرێت. بەشێکیش لەنایترۆجین لەناوخاوەکاندا و لەنیشـــتووەکاندا هەڵدەگیرێـــن و کۆگایەکی گەورەی نایترۆجین پێکدێنن. سووتاندنی هایدرۆکاربۆنەکان ئۆکسیدی نایترۆجین NOx و دوانۆکسیدی گۆگرد بەرهـــەم دێنێـــت، ئەمانـــەش لەگەڵ هەڵمی ئـــاو لەبەرگەهەوادا یەکدەگرن و ترش دروســـت دەکـــەن و دێنەوە سەر زەوی و لەدەریا و دەریاچەکاندا کۆدەبنەوە. زیادبوونی ترشێتی زەوی بێ پیـــت دەکات و بەرهەمی دانەوێلە کەم دەکاتەوە هەروەها دەریاچەکان تـــرش دەکات. بەیارمەتی تیشـــکی خۆر ئۆکسیدەکانی نایترۆجین لەگەڵ هایدرۆکاربۆنەکانـــدا کارلێك دەکەن و سمۆگ smog دروست دەکەن. سمۆگ هەندێك ئۆزۆنیO3 تیادایە، کە دەبێتە تێکشـــکانی رووەکـــەکان هەروەهـــا دەبێتەهۆی گرفت و نەخۆشـــییەکانی هەناسەدان و دەمارەکان لەمرۆڤدا.

ســـمۆگ جۆرێکە لەپیســـبوونی هەواو لەکۆندا لەئەنجامی ســـووتاندنی خەڵووزی بەردینەوە دروســـت دەبوو، بـــەڵام لەئێســـتادا لەئەنجامـــی ئەو هەمـــوو کارگە گەورانەی کە لەســـەر زەوی کاردەکەن و هەوا پیســـدەکەن بەرهەمدێت.

وەك باسکرا کارلێکەکانی ناوسوورە بایۆجیۆکیمیاییەکان بەرگەهەواوبەرگی ئاوی و زیندە بەرگیـــش دەگرێتەوە، لەمەشدا بێگومان ئادەمیزاد کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ژینگەو ئاراستەی ئەو سوورانە.

سەرچاوەکان:

1.Spencer، E.W.، 2003، Earth Science، Mc Graw Hill، Boston، 518p.

2.Lutgens، F.K.، and Tarbuck، E.J.، 2006، Essentials of Geology، 9th ed.، Pearson Printice Hall، New Jersey، 486p.

3.Jassim، S.Z. and Goff، C. ed. ،2006، Geology of Iraq، Published by Dolin، Prague and Moravian Museum، Brno، 341p.

*پرۆفیسۆری یاریدەدەر/بەشی زەویناسی
زانکۆی سلێمانی
ibrahimjaza@yahoo.com

چ بیرەوەرییەکی خۆشت هەیە لەمنداڵیدا

ئوزولا نوبەر

سەلمێنراوە ئەو شتانەی لەسەرەتایی تەمەنی منداڵیدا ڕوودەدەن کاریگەرییان هەیە لەسەر دروست بوونی دەروونێکی توندوتۆڵ و دروست لەتەمەنی گەورەیدا، ئەگەر لەسەردەمی منداڵیدا پێویستییە ڕۆحی و ماددیەکانمان پڕنەبوونەوەو بۆشایی گەورەیان تێدا بوو ئەوا کاردانەوەی خراپ لەسەر چۆنێتی ژیانمان دروست دەکات ئەگەر چی گرنگە بزانین کە نابێت منداڵیمان ببێتە چارەنووس بۆ داهاتوومان.

چ بیرەوەرییەکی خۆشت هەیە لەمنداڵیدا، دەتوانیت ئەو ساتانە باس بکەیت کە پڕبوون لەشادی و پێکەنین بۆت؟ ئایا کەسێك هەبووە بێ هیچ مەرجێك لەمنداڵیدا تۆی خۆشویستبێت؟ ئایا کەسێك هەبووە یاری لەگەڵدا کردبێتو تۆی خولاندبێتەوە پێش ئەوەی خەوت لێ بکەوێت چیرۆکی بۆ گێڕابیتەوە تا خەوت لێ دەکەوت و پاشان زۆر بەنەرمی داپۆشیبێت و ماچی کردبیت؟ کەسێك هەبووە لەگەڵ خۆیدا بردبیتیە دەرەوە و بەناو باخ و دارستانەکاندا پیاسەی پێکردبێتی و یەکە یەکە ناوی گوڵ و دەنگی باڵندەکانی بۆ ڕوونکردبیتەوە؟ کەسێك هەبووە بەهرەو تواناکانی منداڵی تۆی ناسیبێت و پشتگیری لێت کردبێت؟ کێ دڵخۆشی دەدایتەوە دەیگرتیتە باوەش کاتێك دەکەوتیت و ئەژنۆکانت بریندار دەبوون؟ کێ بەدیارتەوە دادەنیشت کاتێك پلەی گەرمی لەشت بەرزدەبۆوە و نەخۆش دەکەوتیت؟ کەسێك هەبوو بپرسێت کە تۆ حەزت لەکام خواردنە تا بۆت ئامادە بکات؟ ئەگەر بتوانییت زۆربەی ئەم پرسیارانە بەپۆزەتیڤ وەڵام بدەیتەوە ئەوا ئەوکەسەی کە بەخێوی کردوویت و گەورەی کردوویت زۆربەی مافەکانی تۆی وەك منداڵ دەستەبەر کردووە، ئەو مافانەی کە لەبەندەکانی مافی منداڵدا هاتووە و دەڵێت: مافی هەموو منداڵێکە لەدەوروبەرێکی پڕ لەخۆشەویستی و ئارامدا گەورە ببێت و تێگەیشتنمان هەبێت بۆیان. ئەگەر دایك و باوك درکی بەم ڕاستییە کرد هەموو مافەکانی تۆیان فەراهەم کردو سۆزو خۆشەویستیان پێ بەخشیت کەواتە ئەو دایك و باوکە هەموو سەرنجی خۆیان کردۆتە دیاری بۆت. وەك ئەوەی مارتین بۆب ـ ی فەیلەسوف پێناسەی دەکات بەپێویستییە گرنگە بنچینەییەکان کە دەبێت پڕ بکرێنەوە.

کەواتە کامەیە پێویستییە گرنگە بنچینەییەکان؟ کامانەبوون پێویستییەکانت کاتێك کە منداڵ بوویت؟ چی ڕوودەدات کاتێك پێویستییە گرنگە بنچینەییەکان پڕ ناکرێنەوەو بۆشایی لەدەروونی منالڵدا دروست دەکەن؟

پەیوەندی بەهێز

هەڵسوکەوتی دایك و باوك یان ئەو کەسانەی لەچوار دەوری منداڵن بەشێوەیەك لەشێوەکان کاردانەوەی هەیە لەسەر دروستی دەروون و توانای بەرەنگاربوونەوەی فشار یان سترێس و دروست کردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان لەئایندەدا. نزیکی ئەندامانی خێزان لەسێ ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵیدا هۆکاری گرنگە بۆئەوەی منداڵ دەروونێکی ئارامی هەبێت و هەست بەدڵنیایی بکات، ئەگەر لەسەردەمی منداڵیدا پەیوەندییەکان سارد بوون و گرنگیان پێ نەدراو خەمخۆری لەڕاگرتنی پەیوەندییەکانی ناو خێزاندا نەبوو ئەوا کاتێك ئەو منداڵە گەورە دەبێت زۆر بەزەحمەت دەتوانێت پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان ڕاگرێت و دڵنیا نییە لەپەیوەندییەکان لەنزیك بوونەوەی زۆر دەترسێت و لەوانەشە ببێت بەیەکێك لەو کەسانەی کە دەڵێن: من پێویستم بەکەس نییە و دەتوانم خۆم بەتەنیا هەڵبکەم، بەڵام هۆی سەرەکی بۆ نزیکنەبوونەوەی لەکەسانی دەووروبەر ئەوەیە نایەوێت جارێکی دیکە لەپەیوەندییەکانیدا تووشی بێ هیوایی ببێت.

منداڵ پێویستی بەخۆشەویستییە وەك ئەوەی کە هەیە واتە خۆشەویستییەکی بێ مەرج، ئەو بڕوایەی کە دەڵێت: خۆشیان دەوێم وەك ئەوەی کە هەم، کاتێك دەتوانیت لەسەردەمی منداڵیدا ئەمە بەدەست بهێنێت کە دایك و باوك خوشەویستییان بۆت بەمەرجەوە گرێ نەدەن. کەسێك کاتێك کە منداڵ بووە خۆشیانویستووە لەبەرئەوەی نان باش دەخوات، زیرەك و بەتوانایە لەقوتابخانە یان ڕەفتاری باش و ژیرانەیە، ئەم جۆرە خۆشەویستییە مەرجدارە، بۆیە نابێتەهۆی دروست بوونی و گەشەسەندنی هەستی بڕوا بەخۆبوون و لەناخەوە نادڵنیایی دروست دەکات و دەبێتە لاوازکردنی کارەکتەری منداڵ و تووشی هەڵەی دەکات.

یان هەمیشە شکێنرابێتەوە،

بۆنموونـــە پێـــی وترابێـــت گێـــل و تەمبەڵیـــت، ئـــەوا ئەو هەســـتەی لا دروســـت دەبێت کە هەر بەڕاســـتی ناتەواوییەك لـــەودا هەیە و دەکەوێتە ســـەر ئەو قەناعەتەی کەسانی دیکە لـــەو زیرەکتر و بەتواناتـــرن و خۆی بەبچوك دەزانێت.

هەســـتی بـــڕوا بەخـــۆ نەبوون هۆکارێکە بۆ ڕووخاندنی خۆشییەکانی ژیـــان و ورووژاندنـــی دەروون ڕووەو کێشە. لەهەمانکاتدا بڕوات بەکەسانی دەوروبەر کـــەم دەبێـــت ئەگەرچی زۆر مەیلی تێکـــەڵاوی دەووروبەریش بکەیت، بێگومان پێویستی ڕۆحیشت بـــەوە هەیـــە ئەوانی دیکـــە بڕوایان بەکارەکانت هەبێت و خۆشت دەتەوێت بڕواو متمانەت بەکەسانی دەوروبەرت هەبێت.

ئارەزووەکانت بـــۆ تێکەڵاوبوون لەگەڵ کەســـانی دیکـــە هێندەی ئەو ترسەیە کە لەدەروونتدا هەیە لەوەی ڕەتبکرێیتەوە، ئەم کەسێتییە لاوازە بەرئەنجامـــی بەســـەربردنی قۆناغی منداڵییـــە بەشـــێوەیەکی تینـــوو بۆ خۆشەویســـتییەکی بـــێ مـــەرج کە بنچینەیەکی پێویستە بۆگەشەسەندنی هەستکردن بەئاسوودەیی دەروونی.

بەئازادی

لەو کەســـانەی کە خاوەنی بڕوا و قســـەی خۆیەتی و توانای قبوڵکردن و ڕەتکردنـــەوەت هەیـــە؟ بەلاتەوە ئاســـاییە وشـــەی نەخێر ڕووبەڕووی بەرامبەر بکەیتەوە؟ کاتێك پێویست بـــوو دەتوانیت ســـنورێك بەدەووری خۆتدا بکێشـــیت و ویستەکانی خۆت دیاری بکەیت؟ یان لەو کەســـانەی بۆ

راگرتنی دڵی بەرامبەر هەمیشە دەڵێی بەڵێ ئەگەرچی لەڕاستیدا بەهیچ جۆرێك ناتەوێت بڵێی بەڵێ؟

ئەگەر لەو كەسانەی كە بەویستی دەوروبەر دەجوڵێیتەوە و خۆت فەرامۆش دەكەیت، ئەوا بەمنداڵی هەنگاوێكی گرنگی گەشەكردنت نەبینووە، لەتەمەنی دوو ساڵییەوە منداڵ هەست بەدەوروبەر دەكات دەیەوێت هەموو شتێك بزانێت، نەك تەنیا دەیەوێت زانیاری لەسەر ماڵەكەیی و ئەو كەسانەی لێیەوە نزیكن بزانێت، بەڵكو هەوڵی دۆزینەوەی شتی نوێش دەكات، كە گەورەش دەبێت وەك منداڵێكی دوو ساڵ هەست بەسەربەخۆیی خۆی دەكات و دەتوانێت لەسەر پێیەكانی خۆی بوەستێت و چەند هەنگاوێك بڕوات و لەدایكی دوور بكەویتەوە و دنیایەكی نوێ بناسێت ئەمەش كارێكی گرنگە، بەڵام بۆ منداڵێكی دوو ساڵ تا ئەو سنوورە خۆشە كە دەزانێت دایكی یان كەسێكی نزیكی خێزانەكە نزیكە لێی و دوور ناكەوێتەوە.

هەر جوڵەو دووركەوتنەوەیەكی دایك یان خێزان بەندە بەترسەوە، ترس لەبەجێهێشتنی و ترس لەتەنیا بوونی. ناسینی دنیای نوێی دەوروبەری منداڵ بەندە بەرەفتاری گەورەكانەوە، دەشێت ئەو ناسینەی بۆ ببێتە بەسەرهاتێكی خۆش و ئاسوودە یان بەپێچەوانەوە دەشێت بۆی ببێتە ترس و هەڕەشە و بەمەش لەزۆر شت دوور بكەوێتەوە یان پاشگەز بێتەوە.

كە منداڵ بوویت لەدۆزینەوەی شتە نوێیەكانی دەوروبەر خۆشیت وەرگرتووە و دڵنیابوویت لەوەی كە دایكت لێت نزیكەو باوكت پشتگیریت دەكات، كەواتە ئەمڕۆش كاتێك كە گەورەیت كێشەت نییە لەڕووبەڕووبوونەوەت لەگەڵ خواستەكانت و پێناسەت هەیە بۆیان. بەپێچەوانەشەوە ئەگەر هەنگاوەكانی گەشەكردن نەزانراو بوون و ئیفلیج كرابوون، ئەمڕۆ نازانیت چێت دەوێت و خواستەكانت چین، هەربۆیە هەمیشە هەوڵی پڕكردنەوەی پێویستییەكانی دەوروبەرت دەدەیت.

پێویستیی ڕێزلێگرتن

چەند ئێمە چاوەڕێی ڕێزی بەرامبەر دەكەین، كەمتر بیر لەوە دەكەینەوە كە منداڵانیش پێویستییان بەڕێزی گەورەكانە، هەمیشە وابیر دەكەینەوە كە منداڵ دەبێت بەرامبەر بەگەورە بەڕێز بێت، بەڵام ئەوە فەرامۆش دەكەین بەهەمان شێوە منداڵیش پێویستی بەڕێزو گرنگی پێدانی ئێمەیە، ئەگەرچی زۆرجار ئێمە نەك هەر ڕێزیان لێناگرین، بەڵكو دەبێت بەرامبەر لۆمە و سەرزەنشت و بریندارکردن و بچووككردنەوەی گەورەكانیش بێدەنگ بن.

بەكەم تەماشاكردن شێوەی زۆرە وەك گاڵتەپێكردن كاتێك شتێكی كردبێت یان قسەیەكی كردبێت یان گاڵتەپێكردن بەجلوبەرگەكەی یان ناو و ناتۆرە بۆ دروست كردن یان باسكردنی ئەوەی شەو جێگەكەی تەڕ دەكات بەمانەش منداڵ توانای بڕوا بەخۆبوونی لەدەست دەدات و نایمێنێت.

باوەڕپێكردن

كاتێك كە منداڵ بوویت زیرەكی و توانات پشتگیری كراوە لەلایەن گەورەكانەوە یان زیرەكی و زەنگینی تۆ وەك شتێكی حەتمی سەیركراوە تەنیا دەرنەچوون و سەرنەكەوتنت لەقوتابخانە لەلایەن دایك و باوكتەوە باسكراوە و قسەی لەسەركراوە. هەرگیز هەستت بەوە نەكردووە كە توانایەك لەتۆدا هەیە و هەموو خێزان تێڕوانینی باشیان لەسەر تواناكانت هەیە و گرنگی تەواوی پێدەدەن و پشتگیری دەكەن. ئەمەش وات لێدەكات كاتێك كە گەورە بوویت هیچ سەركەوتنت و دەسكەوتێك دڵخۆشت نەكات و ناتوانیت شانازی بەخۆتەوە بكەیت و دوودڵی بەرامبەر بەتوانای خۆت ئەمەش هۆیەكە بۆئەوەی لەناخەوە بەرەو ئەركەكانت نەچێت و هێندە گرنگ نەیانبینیت.

كاتێك كە منداڵ بوویت هەمیشە لەچاوی گەورەكانەوە ڕوانیوتەتە دنیای خۆت و هیچ بیروڕاو سەرنجێكت بەگرنگ وەرنەگیراوە هەمیشە گوێت لەوە بووە كە نابێت بچیتە ناو گفتوگۆ و باسی گەورەكانەوە و بێ دەنگ كراویت ڕێگەت بۆ خۆش نەكراوە كە شارەزابێت لەئەركەكانی ژیان و بیرو بۆچوونەكانت بەگرنگ وەرنەگیراون، دڵنیاییان پێ نەبەخشیویت كە توانای جێبەجێكردنی كارێكت هەبێت، ئەمانەش هۆكارێكن بۆئەوەی لەكاتی گەورەیدا هەمیشە دوودڵ بێت لەقسەكردندا و لەجێبەجێكردنی ئەركەكانتدا هەمیشە چاوەڕوانی پشتگیری و ناساندنی توانای خۆتی لەلایەن دەوروبەرەوە. بەپێچەوانەشەوە مەدح و ستایشی بێ بنەما بۆ منداڵ خراپە، ئەو دایك

و باوکانەی هەمیشە بەمنداڵەکانیاندا هەڵــدەدەن کە زیــرەك و بەتوانان و هەموو شــتێکیان بەگرنگ وەردەگرن و هەمیشە ستایشــیان دەکەن، ئەو منداڵانــە بەهەمان شــێوە دوودڵ و لاوازن، چونکــە توانــای خۆیان بۆ هەڵناسەنگێنرێت لەکارەکانیاندا.

ماری ئینە ئیشــنباخ کە پسپۆرە لەبواری پــەروەردەدا پێیوایە ئەگەر باوەڕمان وابێت کە منداڵەکەمان شاخ دەڕوخێنێــت، ئــەوا فێریان دەکەین باوەڕیــان بەتواناکانــی خۆیان بێت. ئەو باوەڕەش کاتێك دروست دەبێت کــە مــرۆڤ لەســەردەمی منداڵیدا بریندار نەکرێت و بچوك نەکرێتەوە و سەرزەنشت نەکرێت و بەرەخنە وێران نەکرێــت، یان بەستایشــی زۆرو بێ بنەما وای لێنەکرێت کە چاك و خراپی خۆی لەیــەك جیانەکاتــەوە دەبێت بڕوامان پێیان هەبێت و پشتگیرییان لێ بکەین.

دڵسۆزی

منــداڵ پێویســتی بەکەســێکی دڵسۆزە کە هەست بەئازارەکانی بکات کاتێك کــە دەکەوێت هەڵی بگرێتەوە و ئازارە جەستەیی و دەروونییەکەی کە لەئەنجامی ترســی کەوتنەکەیەوە دروست بووە کەمبکاتەوە و دڵنەوایی بکات. گرنگــە خەمخۆری بین کاتێك دەترســێت یان شــەرم دەکات یان خەمبارە یان نمــرەی خراپی هێناوە لەقوتابخانە.

لەمکاتانــەدا منــداڵ پێویســتی بەکەسێکی دڵســۆز هەیە کە توانای گوێگرتــن و ســەیرکردن و دڵنەوایی هەبێــت، زۆر گرنگە کە پشــتگیری بکەیت و لەمانای گرفتەکانی بگەیت و

بەخەمخۆرییەوە بروانیتە کێشەکانی، ئەگەر وەک منداڵ کەسێک نەبووبێت هێوری کردبیتەوە و دایک و باوکت ئاگایان لێت نەبووبێت و ژیانی ڕۆژانەی تۆ و ڕووداوەکانیان بەگرنگ وەرنەگرتبێت هەستت بەتەنیایی و بێکەسی کرد بێت و دنیا دیدەیی خۆت لەچاوی کاردانەوەکانی دایک و باوکتەوە بینیبێت بەبێ هیچ ڕوونکردنەوەیەک ئەوا ئەمەش توانایەکی زۆری لەتۆی منداڵ ویستووە، چونکە هەمیشە هەموو شتێکت لەدڵی خۆتدا هەڵگرتووە و تەنیا بوویت و کەسێک نەبووە گوێت بۆ ڕاگرێت و لەترسدا ژیاویت و جەنجاڵی دەروونییان بۆ دروست کردویت.

لەچەندین لێکۆڵینەوەدا سەلمێنراوە کە ئەو منداڵانەی کەمتر ئاگاداری دەکرێن و گوێیان بۆ ناگیرێت و گرنگیان پێنادرێت لەبارودۆخێکی قورسدا دەژین و کەسێکی بێدەنگ و لادوورەپەرێز دەردەچن.

لەڕووی فیسۆلۆژیشەوە دڵیان زیاتر لێدەدات و لەخوێنەکەیاندا بری هۆرمۆنی ستریس بەرزە، ئەم منداڵانە وەک ئەوە وایە لەگێژەڵوکەدا بژین و کەسیش گرنگیان پێنەدات.

دیاریکردنی سنوور لەڕەفتارکردندا

دایک و باوکت توانیویانە بەمنداڵی فێری ئەوەت بکەن کە چەندین یاساو ڕیسا هەیە و بەپێی یاسا و ڕێساکان ئەم جیهانە بەڕێوە دەچێت؟

فێرکراویت کە لەڕێی ئەم یاسایانەوە باش و خراپ لەیەکتر جیادەکرێنەوە؟ ئەگەر لەزانینی هەموو ئەم شتانە دوورخرابیتەوە و هیچ شارەزایەکت نەبێت، ئەوا بەمنداڵی منداڵێکی زۆر نازدار بوویت و بەناز بەخێوکراوی یان سەرکوتکراویت و کەسێک لەبری تۆ هەموو بڕیارێکی داوە و خۆی باشتر لەتۆ بینیوەو تێڕوانینی وابووە کە هەموو شتێک دەزانێت و هەر ئەو دەزانێت چی باشە و چی خراپە بۆ تۆ و تێکەڵاوی هەموو جوڵەیەکت بووە بەبێ ئەوەی بزانێت پێت خۆشە یان نا.

دۆناڵد ڤاینکۆن سایکۆلۆژیستی ئینگلیزی باس لەوەدەکات کە پێویستە دایک و باوک باش بن، بەڵام نەک هێندە باش بن کە کاردانەوەی خراپ دروست بکەن.

پێیوایــە دایکی باش ئەو دایکەیە کە ســەرەتا ئاگــاداری منداڵەکەی دەبێت بەپێی پێویســت. پێ بەپێی گەورەبوونــی منداڵەکەش چانســی ئــەوەی دەداتــێ توانــای خــۆی تاقیبکاتەوە و فێرببێت و پشت بەخۆی ببەســتێت و هەمیشــە بەدایکییەوە نەنووسێت.

بەهــۆی دیاریکردنی ســنوور و یاســاکان لەلایەن دایــك و باوکەوە هەستی بڕوابەخۆبوون بەهێز دەبێت، ئەگەرتوانیوتە لەکاتی منداڵیدا لەنێوان باش و خراپدا بڕیار بدەیت و شارەزایت لەبڕیارداندا هەیــە کەواتە ئەمڕۆ کە گەورەی دەتوانیت لەڕاڕایی و دوودڵی بڕیــاردان دووربکەویتەوە و لەســەر بنەمای ئەو ســەربەخۆییەی منداڵیت دڵنیایی تەواوت دەستەبەرکردووە بۆ ڕاستی بڕیارەکانت.

بەپێچەوانەشەوە ئەگەر بەمنداڵی هیچ بڕیارێك بۆ تۆ نەهێڵرابێتەوە ئەوا ئەمڕۆ کێشەت هەیە لەهەر بڕیارێکدا و ئاڵۆزی و جەنجاڵیت بۆ دروست دەکات. بۆ دروســت بوونی قەناعەت لەســەر بنەمــا بنچینەییەکانی ژیان بۆئەوەی ژیان بەئاســایی ڕەوتی خۆی بگرێت پێویســتە لەمنداڵیدا خواســتەکانت قبــوڵ بکرێت و ڕێزیــان لێبگیرێت و لەکاتی کاردانەوەی خراپدا پشتگیری بکرێت، لەبەرپرســیاربوون بەرامبەر ئەرکەکان و سەر پەرشتیکردنیان.

دروســت بوونــی ئــەو جــۆرە بنەمایانە وادەکات کە بڕوات بەخۆت هەبێت جیاوازی باش و خراپ بکەیت و بەئاسانی نەکەویتە سەر ڕێی هەڵە بەپێچەوانەوە ئەگەر خاوەنی خواست و ویســتەکانی خۆت نەبوویت شارەزا نەبوویت لەبنەما بنچینەییەکانی ژیان ئەوا هەمیشــە لــەو باوەڕەدایت کە خواست و ویســتەکانت بشاریتەوە و بێدەنــگ و دوورەپەرێــز و بەجۆرێك ڕەفتار بکەیت کە خەڵك پێی خۆشــە نــەك خودی خۆت، هەمیشــە هەوڵی خۆگونجاندنتــە بــۆ پڕکردنــەوەی خواستەکانی دەورووبەر بێ گرنگیدان بەخۆت.

ئەگــەر لەســەردەمی منداڵیــدا هەڵەیەك ڕوویداوە ئەمــڕۆ کاتێك کە گەورەبوویــت شــوێنەواری خراپی بەئایندەتــەوە بەجێهێشــتــووە، لــەم حاڵەتەدا دەشــێت تووشــی تەســلیم بوون بەچارەنوست بکات و ڕێگەچارەت بــۆ نەهێڵێتەوە. گومانی تیــادا نییە ئــەوەی لەســەردەمی منداڵیدا پێویســتییە بنەڕەتیەکانی پــڕ نەکرابێتەوەو منداڵی بەخۆشــی بەســەر نەبردبێت بەزەحمەت ژیانی دەســت پــێ دەکات و ڕەوتی خۆی دەگرێت بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی کە سەردەمیی منداڵییان بەخۆشی بەسەر بردووە، بەڵام جێگەی گومانە کە بێ دەســەڵاتانە بەرابردووەوە بنوسێیت و نەتوانیــت تەکانێك بەخۆت بدەیت و ئایندەت لەســەر بناغەیەکی دیکەو دروست بنیات نەنێیت.

فلیپ ســیمباردۆ سۆسیۆلۆژیست و سایکۆلۆژیست پێیوایە ڕابردوو ڕۆڵ و کاریگەری هەیە بەســەر هەر یەکێك لەئێمەوە، بــەڵام ناتوانێت بەتەواوی بڕیارمان لەســەر بدات. ئەو ڕووداوە قورسانەی کە لەڕابردوودا ڕوو دەدەن و کاریگەری زۆر گەورە بەجێ دەهێڵن کەمــن، ڕووبەڕوونەوەمــان بەرامبەر کێشــەو گرفتەکان زۆر لەکاریگەری ڕووداوەکان پڕ ماناترن.

جیاوازی کردن لەنێوان ئێســتاو ڕابــردوودا مانــای خــۆی هەیــە، چونکــە کاریگەریــی هەیە لەســەر دووبارە دروســت بوونــەوەی هیواو ئاواتەکان و باشــتر ڕێکردن لەژیاندا، ڕاســتە ناتوانــین کاربکەینەســەر ڕابــردوو بیگۆڕین، بــەڵام دەتوانین بۆچوونەکانمان لەســەر ڕووداوەکانی داهاتــوو بگۆڕین. هەندێجــار ئەگەر تەنیا چوارچێــوەی بۆچوونەکانمان بگۆڕین بەسە بۆئەوەی هەموو وێنەی نــاو چوارچێــوەی بۆچوونەکانمان گۆڕانییان بەسەردا بێت.

چۆن دەتوانین چوارچێوەی بۆچوونەکانمان لەسەر منداڵی بگۆڕین؟

دەتــوانــین چــوارچێــوەی بۆچوونەکانمان لەسەر منداڵی بگۆڕین ئەویــش بەگۆڕینی ســەرنجەکانمان و فــراوان کردنیــان، لەڕێی ســەیر کردنی ســەردەمی منداڵی و داهاتوو بەشێوەیەکی فروانترو بەشوێن هەموو شــتە پۆزەتیڤەکاندا بگەڕێین ئەگەر زۆر کەمیــش بــن. گرنگە بەشــوێن هەموو ئەو زانیاریانــەدا بگەڕێین کە لەڕابردوودا وەرمان گرتوون و سەرنج بدەینە ئەو مرۆڤانەی کە تێکەڵاویان دەبین و هەر ســەیری ناو خێزانەکەی خۆمان نەکەین. لەوانەیە لەسەرەتادا کەسێکی وا نەدۆزیتەوە کە جێپەنجەی باشی بەمنداڵیتەوە دیار بێت و مانای پۆزەتیڤی هەبێــت لات، بەڵام نابێت بێزار ببیت لەگەڕان و دەبێت بەردەوام بیت. ئۆلریش زاکسە-ی سایکۆلۆژیست پێیوایە هیچ جێی باوەڕ نییە کەسێك لەسەردەمی منداڵی و گەنجیدا لەگەڵ هەمــوو مرۆڤەکانــی دەورووبەریدا نەگونجابێــت و کەســی دڵســوزی نەبووبێــت هەرگیز لەو باوەڕەدا نیم کەســێك هەبێت بتوانێت بەرەنگاری

ئەو جۆرە باروودۆخانە ببێتەوە چ جای منداڵێك.

هەروەها پێیوایە ئەگەر بەوردی بیر بکەینەوەو بچینە سەر بیرەوەریەکانی زوومان بۆمان دەردەکەوێت کە دەبێت شتێك هەبووبێت بەمنداڵی دڵخۆشی کردبین، لەوانەیە یەکێك لەمامۆستاکانت خۆشی ویستبێتیت لەبەرئەوەی زیرەك و ئاقڵ بوویت و تۆش وانەی ئەوت لا خۆش بووبێت، یان لەسەر ڕێگای قوتابخانە ڕۆژانە ماوەیەك بەلای ئەو دووکانی شیرینی و خواردنانەدا ڕۆشتبیت کە حەزت کردووە هەمیشە شیرینی لێ بکریت و شوێنێکی خۆش بووبێت بۆت، یان لەبەرئەوەی خەڵکەکەی ئەو گوزەرە تۆیان خۆشویستووە ویستوتە هەمیشە بەو ڕێگایەدا بڕۆیت یان بەلایەنی کەم بێزاریان نەکردوویت و ئازاریان نەداویت. ئەم جۆرە بیرەوەریانە ئەگەرچی کاتی و کەمیش بن، بەلام دڵخۆشیان کردوویت و دووریان خستوویتەوە لەو شتانەی کە بێزاریان کردوویت.

کەواتە گرنگە زۆر ئەو تێکەڵاوی و پەیوەندیانەی لەدەرەوەی خێزانن و لەگەڵ ئەو کەسانەی خۆشمان دەوێن و خۆشیان دەوێین و لێمان تێدەگەن و پشگیریمان دەکەن. چونکە هاوسەنگی دەروونیمان وەك گەورەیەك تەنیا پەیوەندی بەو شتانەوە نییە کە ناتوانین کاریگەریمان لەسەریان هەبێت. ئەگەرچی لەکاتی منداڵیدا توانای کۆکردنەوەی زانیاریمان کەمەو شارزا نین لەبوارەکانی ژیاندا، بەلام کاتێك گەورە دەبین دەتوانین زۆرکات کاریگەریمان لەسەر ڕووداوو گۆڕانکاریەکان هەبێت. لەگەورەییدا دەتوانین پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانمان بەجۆرێك داڕێژین کە برینەکانی سەردەمی منداڵی ساڕێژ بکەن و ئەو کەلێن و بۆشاییانەی کە لەدەروونماندا هەن پڕیان بکەنەوە.

بەپێی زانستی تازەی ئەمڕۆش مێشکی مرۆڤ بەپێی تەمەن بەهۆی وەرگرتنی زانیاری وفێربوونەوە گۆرانی بەسەردا دێت. هەروەها سەلمێنراوە بەهۆی چارەسەری دەروونییەوە ئەو گۆڕانە نێگەتیڤانەی لەتەمەنی منداڵیدا لەپێکهاتەی مێشك ڕوویان داوە جارێکی دیکە ئاسایی بکرێنەوە. چارەسەری دەروونی دەوری کاریگەرو گرنگی هەیە لەچارەسەر کردنداو لەڕێی نۆیرۆبایۆلۆژی مۆدێرنەوە دەتوانرێت ببینرێت کە چۆن چارەسەری دەروونی بەڕاستی کەموکوریەکانی زیندەچالاکی مێشك نۆرماڵ دەکاتەوە.

یوئەخیم باوەر پسپۆر لەبواری دەروونی و هەناویدا لەو باوەڕەدایە کە چارەسەری دەروونی نەك هەر کاریگەری لەسەر دەروون هەیە بەڵکو هەر لەو ڕێگەوە چارەسەری کێشە جەستەییەکانیش دەکرێت.

نەك هەر چارەسەری دەروونی بگرە ڕووبەڕووبونەوەمان لەگەڵ دەووروبەرداو بوونی پەیوەندیەکی کۆمەڵایەتی توندوتۆل یارمەتیمان دەدەن تێڕوانینی پۆزەتیڤمان لەلا دروست بێت و شارەزا بین لەبوارەکانی ژیاندا و ئەمەش وامان لێدەکات کە پشت بەخۆمان ببەستین و ڕەشبین نەبین بەرامبەر ژیان و دەووروبەر.

وەرگێڕانی لەئەڵمانیەوە: ناسك

سەرچاوە: Psychologi heute 2009

بۆچی هەندێك هێلکە بۆرەو هەندێکی دیکە سپی؟

توێکڵی هێلکە بەشێوەیەکی سەرەکی لەکاربۆناتی کالیسیۆم پێکدێت کەڕەنگی سپییە، هەندێك باڵندەش جۆرێك لەبۆیەی تایبەتی لەسەر دیوی دەرەوەی هێلکەکانیان دادەنێن بەمەبەستی شاردنەوەیان لەبوونەوەران و باڵندەی دیکە و یارمەتیشی دەدەن بۆ جیاکردنەوەی لەهێلکەی باڵندەی دیکە.

ئەو ڕەنگە قاوەییەی هێلکەی مریشك دەگەڕێتەوە بۆ بۆیەی پروتوبورفیرین Protoporphyrin کە لەئەنجامی شیبوونەوەی هیمۆگلۆبینەوە بەرهەمدێت، کاتێك مریشك هێلکەی بۆر یان سپی دەکات ئەوە پەیوەندی بەجۆری ئەو خۆراکەوە هەیە کەدەیخوات و لای خۆشمان ئەو بۆچوونە بلاوە کەهێلکەی بۆر باشترە و لەڕووی تەندروستییەوە دەوڵەمەندترە بۆیە زۆرجار دەبینین هێلکەی پەلەوەرگە بازرگانییەکانیش ڕەنگیان بۆرە، چونکە ئەو خۆراکانە بەمریشکەکان دەدەن کەڕەنگی هێلکەکەیان بۆردەکات بۆئەوەی زۆرترین بری لێبفرۆشرێت بەتایبەتی لەو شوێنانەی هێلکەی بۆر ڕەواجی هەیە. مریشکی ماران Maran هێلکەی ڕەنگ ماهوجانی دەکات واتە ڕەنگی هێلکەکان قاوەیی سووربا‌وە بۆیەکەمجار لەسییەکانی سەدەی ڕابردوودا لەبەریتانیا ئەو هێلکەیە بینرا کەزۆرکەس وای دەزانی ڕەنگی هێلکەکان لەدەرەوە بۆیە کراون، بەلام لەڕاستیدا جۆرێك لەبۆیەی تایبەتی لەخۆراکی ئەو مریشکانەدا بەکارهاتبوو.

بەر لەتەقینەوە مەزنەکە چی ڕوویداوە؟

پۆل دیفیز

لەچوارچێوەی ئەو قسەیەدا کە دەڵێت: کات و شوێن تەنیا لەگەڵ ڕوودانی تەقینەوە مەزنەکەدا دەرکەوتوون، ئەو پرسیارەی کە چی پێش ئەو تەقینەوەیە ڕوویداوە لەدیدەی زانایانی گەردوونەوە بەبێ مانا دەمێنێتەوە، بەڵام بۆچی کات و شوێن لەپڕێکدا دەرکەوتوون؟ یاساکانی فیزیا لەکوێوە دێن؟

تیۆری تەقینەوە مەزنەکە دەڵێت: دروست بوونی ئەو گەردوونەی کە تیایدا دەژین ئەو ساتە دەگمەنەیە کە هەڵبەزو دابەزە، کوانتەمییەکان بێ هیچ هۆکارێکی لەپێشینە بوونە هۆی دەرکەوتنی شوێکات بەو وزەو ماددەیەوە کە لەمڕۆدا دەیبینین. پێش ئەوە هیچ شتێك نەبوو، وەك چۆن هیچ شتێك لەباکووری جەمسەری باکووردا نییە! کات خۆی تەواو بووە، بەڵام بناغەی دروست بوونی نییە، پلە بەپلە ئەو تایبەتمەندییانەی وەرگرت کە لەکاتی ئێستادا هەیەتی، وازی لەو خاسیەتانە هێنا کە پەیوەستن بەرەهەندەکانی کاتەوە، زاناکانی فیزیا وەك هەوڵێك بۆ دۆزینەوەی زنجیرەیەك لێکدانەوە بۆ جیهان، لەو یاسا فیزیاییانەوە کە پێشنیاری دەکەن وای بۆ دەچن کە جیهان ناکاتییەو لەدەرەوەی گەردووندایە.

بەڵام سروشتە قووڵەکەی جێگەی ئەو توێژینەوەیەیە کە دەگەڕێتەوە بۆ میتافیزیکا.

زۆربەی خەڵکی لەمرۆدا دەزانن کە گەردوون لەتەقینەوەیەکی مەزنەوە پەیدا بووە، بەڵام هەر کە هەوڵی ئەوە دەدەن ئەو ڕووداوە بەڕوونی ببینین، پرسیارێکی ورد دێتە پێشەوە: چی پێش ئەوە ڕوویداوە؟ بەو پێیەی کە بیرۆکەی ڕوودانی تەقینەوە مەزنەکە بەبێ هۆیەکی پێشینە بیرۆکەیەکی نامۆیە پێمان، لەوە دەچێت ئەم پرسیارە چاوەڕێی وەڵامێك بێت، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لەزانایانی گەردوون جەخت لەوە دەکەنەوە کە ئەو جۆرە پرسیارەی پەیوەستە بەڕوودانی پێش تەقینەوە مەزنەکەوە بێ وەڵامە، نەك لەبەرئەوەی بنەڕەتی گەردوون لەبیر و هۆشی مرۆڤدا هەتا سەر بەگرێ کوێرەیی دەمێنێتەوە، بەڵکو لەبەرئەوەی ئەو مەسەلەیە بێمانایە.

ئەمە ئەو بابەتەیە کە سەرنجمان ڕادەکێشێت، زۆرجار کتێب و ئەو کۆنگرانەی دەربارەی تەقینەوە مەزنەکە دەگیرێن، دەبنە هەلێك بۆ قسەکردن و لێدوان لەسەر دروست بوونی گەردوون، ئیمانداران کۆششی ئەو زانایانەی کە هەوڵی لێکدانەوەی دروست بوونی گەردوون دەدەن بەفێڵێك دادەنێن بۆ نکۆڵیکردن لەیەزدان، دوودڵی بێباوەڕانیش لەوان کەمتر نییە، چونکە دروستبوونی چەرخی گەردوون لەهیچەوە، جێی گومانە بەقەدەر بیرۆکەی دروست بوون لەعەدەمەوە کە ئایینی مەسیحی بانگەشەی بۆ دەکات.

کەم لەزانا گەردوونییەکان لەمرۆدا دژ بەبیرۆکەی دروست بوونی گەردوون لەساتێکی دیاریکراو لەڕابردوودا دەوەستنەوە. ئەگەرێکی دیکە کە دەڵێت گەردوون هەمیشەو هەر لەئەزەلەوە هەبووە- بەشێوەیەك لەشێوەکان ئەم ئەگەرە لەگەڵ ئەگەری دروستبوونی گەردوون لەساتێکی دیاریکراودا دژ دەوەستێت، هەروەها ئەگەر وا بوایە ئەوا خۆرو ئەستێرەکان نەیاندەتوانی هەتا هەتایە بدرەوشێنەوە، درەنگ و زوو هەر سووتەمەنییەکانیان تەواو دەبێت ونامێنن. ئەمەش بەسەرهەمووکردارە فیزیاییەکاندا جێبەجێ دەبێت، چونکە درەوشانەوەی خۆر و ئەستێرەکان پێویستیان بەوزەیەکە لەگەردووندا تەنیا بەبڕێك هەیە کە قابیلی تەواو بوونە، ئەمەش وادەکات کە بەردەوام بوونیان هەتاسەر کارێکی نەشیاو بێت. ئەمە نموونەیەکە لەسەر یاسای دووەمی سەرمۆداینامیك کە ئەگەر بەسەر هەموو گەردووندا جێبەجێی بکەین، ئەوا پێشبینی ئەوە دەکەین کە ئەم گەردوونە چارەنووسی نەمان دەبێت و بۆ باری ئەوپەڕی ئەنترۆپیا یان فەوزا دەگەڕێتەوە، لەبەرئەوەی کە ئێمە هێشتا نەگەیشتوینەتە ئەو بارە، ئەمە بەڵگەی ئەوەیە کە ناکرێت گەردوون لەزەمەنێکی ناکۆتاوە هەر هەبووبێت.

بۆ خۆشبەختی چەند پاڵپشتێکی دیکە بێجگە لەبیرۆکەی تیۆریی هەن تا بەوردی بنچینەیەکی دیاریکراو بخەینە پاڵ گەردوون، لێرەدا سێ جۆری جیاواز لەتێبینیکردن بەڵگەی ڕاستەوخۆ دەبەخشن بۆ پشتیوانی کردن لەتەقینەوە مەزنەکە، ئەو هۆیەی کە زۆرترینیانەو بەخەیاڵماندا دێت و وامان لێدەکات بڕوابکەین کە هەموو شتێك لەتەقینەوەیەکی مەزنەوە دروست بووە، ئەوەیە کە گەردوون تا ڕۆژی ئەمڕۆمان هەر لەکشاندایە: گالاکسییەکان لەیەکدی دوور دەکەونەوە، ئەگەر کاسێتەکە بەئاراستەیەکی پێچەوانەدا لێبدەینەوە ئەوا دەتوانین بیخەملێنین کە تەقینە مەزنەکە نزیکەی دە بۆ پانزە ملیار ساڵ لەمەوبەر ڕوویداوە.

مێژووی چالاکی تیشکدان کە تەمەنی زەوی بەچوار ملیار ساڵ و نیو دەخەملێنێت ئەم گریمانەیە بەهێزتر دەکات، گریمانەی دووەم بریتییە لەتیشکدانی بەبەردبووی زۆر تایبەت کە هەموو کۆسمۆس تیایدا مەلەدەکات، ئەمەش پاشماوەی تیشکدانە گەرمەکانی کە 300000 ساڵ پاش تەقینەوە مەزنەکە دەرچووە بەتەواوەتی لێکدەداتەوە. هەرچی گریمانەی سێیەمە، لەگەڵ ئەوەشدا کە کەمتر ڕاستەوخۆیە کەچی قایلپێکردنی لەوانی دیکە کەمتر نییە. ئەم بەڵگەیە تیشك دەخاتە سەر چڕییە ڕێژەییەکان لەتوخمە کیمیاییەکاندا، کە دەتوانین بەزمانی چالاکی ئەتۆمی لەو قۆناغە گەرم و چڕەدا کە پاش تەقینەوە مەزنەکە هات بەهەڵسەنگاندنێکی ڕاست هەڵیبسەنگێنین.

زۆربەی خەڵکی بەچەمکی زانستیی تەقینەوە مەزنەکە بۆ وەسفکردنی بناغەی گەردوون، قایلن. بەڵام ئەگەر ڕۆبچینە ناو ڕووداوە بنەڕەتییەکەوە، ئەوا ئەو بابەتە پێشبینی ڕوودانی مەترسییەك دەکات: « کێ بەلایەوە گرنگە کە نیو چرکە دوای تەقینەوە مەزنەکە چی ڕوویداوە! »، هەروەك یەکێك لەڕۆژنامەنووسان نووسیویەتی: ئەوکارە پێش چرکەیەك لەتەقینەوەکە چۆن بووە؟، ئەو کەسانەی کە ڕەخنە

لەم ئەگەرە دەگرن حەزدەکەن ئەم پرسیارە ئاراستەی ئەو زانایانە بکەن کە شانازی بەتوانای خۆیانەوە دەکەن لەشیکردنەوە و لێکدانەوەی هێماکانی سروشتدا، بەڵام ئەمە ڕێ لەوەناگرێت کە تیۆری بنەڕەتی تەقینەوە مەزنەکە ئەو ساتەی تیادا نییە کە پێی دەڵێن «نیو چرکە پێش تەقینەوەکە».

بۆئەوەی تارادەیەك واتای ئەم تێبینییە تەمومژاوییە لێکبدەمەوە، لەپێش هەموو شتێکدا پێویستە لەسەرم کە بیرۆکەیەکی هەڵە، بەڵام زۆر باو دەربارەی سروشتی تەقینەوە مەزنەکە بەدرۆ بخەمەوە. کە بەگشتی پێچەوانەی ئەوەیە کە بڕوای پێدەکرێت، تەقینەوەکە تەقینەوەی ئەو ماددە چڕبووەوە پەستێوراوانەی ناو ئەو بۆشاییە نین کە لەوەوپێش هەبووە. لەهەموو وانە بێژییەکمدا دەربارەی ئەم بابەتە هەمیشە ئەو گوێگرانە ڕووبەڕووی دەبنەوە کە بەهەمان پرسیارەوە گیرۆدەن: چی هانی تەقینەوە مەزنەکەیدا کە ڕوویدات؟ چەقی تەقینەوەکە دەکەوێتە کوێوە؟ سنووری گەردوون دەکەوێتە کوێوە؟ ئەم پرسیارانە کە پەیوەندییەکی پتەویان بەبابەتەکەوە هەیە، کەچی لەڕاستیدا تیشك دەخەنە سەر تێڕوانینێکی تەواو هەڵە بۆ ئەو گەردوونەی کە دەکشێت. باشترین ڕێگە بۆئەوەی بەڕاستی لەمەسەلەکە تێبگەین ئەوەیە کە تێڕامان بکەین کە هۆی کشانی گەردوون دوورکەوتنەوەی هەموو گالاکسیەکان نییە لەچەقێکی هاوبەش، بەڵکو لەبەرئەوەیە کە شوێن لەنێو گالاکسیەکاندا هەیەو دەکشێت یان هەڵدەئاوسێت ئەو بیرۆکەیە کە شوێن دەکشێت یان شێوەکەی دەگۆڕێت پێشبینی تیۆرە ڕێژەییە گشتتییەکەی ئاینشتاین دەکات. ئەم تیۆرە خرایە ژێر تاقیکردنەوەی تەواوەوە بەجۆرێك کە وا لەگشت زانا گەردووناسە جدییەکان بکات کە پێی قایل بن و بەدەگمەن تیایاندایە کە تا ڕۆژی ئەمڕۆ نەیاری تەقینە مەزنەکە بن.

بەپێی تیۆریی ڕێژەیی گشتی، نە کات و نە شوێن جێگەیەکی خامۆش پێکناهێنن کە گەردوون گەشەی تێدا بکات، بەڵکو ئەوان دوو بەشی تەواوکەری بواری کێش کردنەکەین و ئەم بوارە وەك شێواییەك یان چەمانەوەیەك لە شوێکاتجا دەردەکەوێت. لەم حاڵەتەدا ئەوەی بەلای ئێمەوە گرنگە لێرەدا، ئەم شێواوییە شێوەی کشانێکی پلە بەپلەیی شوێن وەردەگرێت.

میزەڵدانێك کە پارچە کاغەزیی بازنەیی بچوك بەسەر ڕووەکەیەوە نووساوە نمونەیەکی سەرکەوتووە بۆ گەردوونی کشاو کە تا فوو بکەینە ناو میزەڵدانەکەوە پارچە کاغەزە بازنەییەکان کە ڕۆڵی گالاکسیەکان دەبینن لەیەکدی دوور دەکەونەوە. پێویستە ئەوە بزانین کە ئێمە ڕووی میزەڵدانەکە بەشوێنە چەماوەکە یان شێواوەکە دەشوبهێنین، ئەو ناوچانەی دەکەونە ناو باڵۆنەکە یان دەرەوەی هیچ قەوارەیەك لەگەردوونی ڕاستەقینەدا نانوێنن.

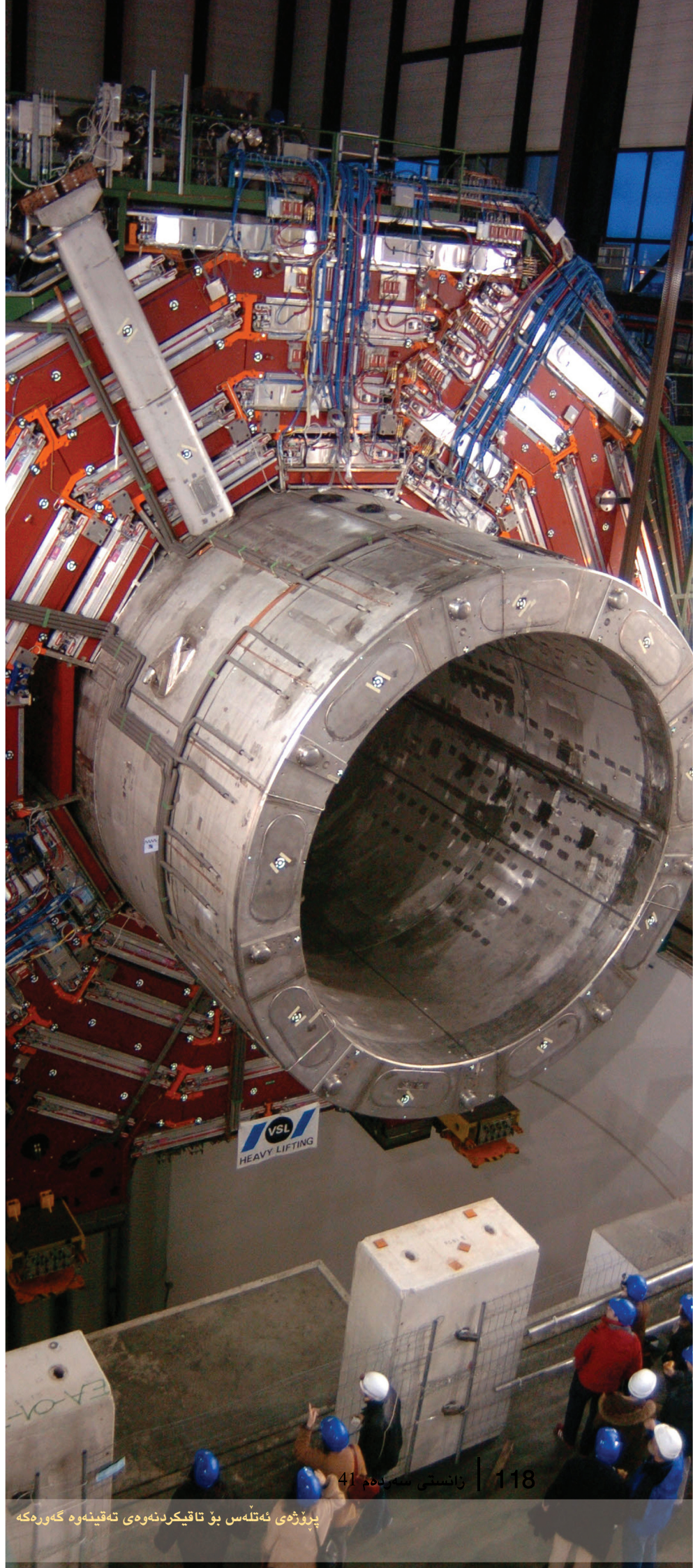
کاتێك پشت بەم وێنەیە دەبەستین، ئێمە ئامادەین کە باس لەمەسەلەی بناغەی گەردوون بکەین، با دووبارە کاسێتی گەردوون بەهەڵگەڕاوەیی یان بەپێچەوانەوە لێبدەینەوە: میزەڵدانەکە دەچێتەوەیەك لەباتی ئەوەی بکشێت، ئەگەر میزەڵدانەکە بەتەواوەتی خڕ بێت (ئەگەر نەرمی لاستیکەکە ناکۆتا بوو) کەواتە لەساتێك و لەڕابردوودا، میزەڵدانەکە هەمووی لەیەك خاڵدا چۆتەوە یەك و ناشتوانێت لەوە زیاتر بچێتەوە یەك. کاتێك کاسێتەکە بەئاراستەی کات لێدەدرێتەوە، بۆمان دەردەکەوێت کە ئەوەی ئێستا باسمان لێکرد ئەو بنچینەیە ڕوون دەکاتەوە کە شوێن خۆی لەساتی تەقینەوە مەزنەکەدا لەهیچ شتێکەوە دروست بووە، پاشان دەکشێت و بۆئەوەی قەبارەیەکی گەورەتر پێکبێنێت بەردەوام دەبێت لەکشاندا. با باش تێبینی ئەوە بکەین کە گەردوون لەناو شت-دا ناکشێت: شوێن خۆی پلە بەپلە لەگەڵ کشانی گەردووندا دروست بووە و بەهەمان ڕێگە، ماددەی گەردوون و وزەکەی لەسەرەتادا یان لەساتێکی نزیکیەوە دەرکەوتوون.

بەپێی ئەم وەسفکردنە، بەتەواوەتی وەك لەحاڵەتی میزەڵدانەکەدا، هیچ چەق و سنوورێك نییە، کەواتە هەرگیز ناتوانین کە خۆمان لەگەردوون هەڵبکەنین بۆئەوەی چاودێری گالاکسیەکان بکەین کە لەیەکدی دووردەکەونەوە.

ئەگەر تووشی چەند گیروگرفتێك هاتین لەدانانی تێڕوانینێك بۆ شوێن وەك قەوارەیەکی کۆتایی هاتوو، بێسنوور، ئەوا تووشی دڵەڕاوکێ مەبن! باوباپیرانیشمان بەهەمان ڕێگە لەبەردەم زەویدا سەرسوڕماوبوون کە لەوباوەڕەدابوون زەوی یان بەرەو ناکۆتا بەهەموو ئاراستەکاندا درێژدەبێتەوە، یان لەشوێنێکدا بەلێوارێك سنووردارە کە لەوانەیە لێوەی بکەوینە خوارەوە! لەواقیعدا، وەك ئێستا بەباشی دەزانین، زەوی بەرەو ناکۆتا درێژ نابێتەوە هەروەها

بێسنووریشە.

گرنگە لێرەدا ئەوەش بزانین کە ئەو خاڵەی شوێنی لێوە هەڵدەقوڵێت ناکەوێتە «ناو» هیچ شتێکەوە. شتێك نییە کە بەبۆشایی دەورە درابێت، ئەوخاڵە بنچینەی گەردوونە کە بەپەستێوراوی بەرەو ناکۆتا دەردەچێت. هەروەها تێبینی ئەوەش بکەین کە ئەم دەنکۆڵەیە بۆماوەیەکی ناکۆتا لێرەدا نامێنێتەوە پێش ئەوەی بکشێت، بەڵکو یەکسەر لەهیچ شتێکەوە دەردەکەوێت بێئەوەی بەکاتدا تێپەڕێت لەواقیعداو بەپێی تیۆری ڕێژەیی ئەم دەنکۆڵەیە ناتوانێت بەهیچ شێوەیەك لەناو کات-دا بێت، چونکە کات خۆی لێرەوە دەست پێدەکات، لەوانەشە ئەمە یەکلاکەرەوەترین ئاماژە بۆکراو بێت لەتیۆری تەقینەوە مەزنەکەدا.

دروستبوونی بیرۆکەی گەردوونێکی فیزیایی لەگەڵ کات-دا، نەك لەناو کات ـ دا بیرۆکەیەکی نوێ نییە، لەوانەیە بگەڕێتەوە بۆ قەشە ئۆگستینۆس لەسەدەی پێنجەمدا، تەنانەت بۆ فەیلەسوفی ڕەواقی سینیکا پێش ئاینی مەسیحییەت، بەڵام دەبوایە چاوەڕێی تیۆرە ڕێژەییەکەی ئانیشتاینمان بکردایە بۆئەوەی ئەم بیرۆکەیە ڕێزی تەواوی زانستی لێبگیرایە. توخمی بنەڕەتی لەتیۆری ڕێژەیی ئانیشتایندا، لەوەدا کۆدەبێتەوە کات و شوێن دووبەشن لەگەردوونی فیزیایی و ناتوانرێت بۆ تەنیا چوارچێوەیەکی باکگراوندی بچوك بکرێنەوە کە پاڵپشتی گەردوون دەکات، لێرەوە هەر هەوڵێك کە بۆ دۆزینەوەی بنچینەی گەردوونی فیزیایی ئەنجامدەدرێت پێویستە

لەسەری کە لەدایکبوونی شوێن و کاتیش لێکبداتەوە. بەڵام بەپێی تیۆری ڕێژەیی، ڕەوانترە کە شوێن و کات لێوار یان سنووریان هەبێت، بەزمانی بیرکاری پێی دەڵێن زاراوەی تاکبوون. خاڵی کۆتایی هەرەسهێنانی ئەستێرەیەك لەکونێکی ڕەشدا نموونەیە لەسەر ئەم تاکبوونە و سنووری ڕابردوو، کە بنچینەی کات و شوێن لەتەقینەوەیەکی مەزندا، نموونەیەکی دیکەیە لەسەری، لەم حاڵەتەدا ئەگەر کات بگەڕێنینەوە بۆ دواوە ئەوا گەردوون پەستێوراوەتر و چەماوەتردەبێت شوێکات بەهێزتر دەبێت، تا ناکۆتا لەخاڵی تاکبووندا دەبێت.

کەواتە دەتوانین ئەو سنوورەی گەردوون وەك خاڵێك ببینین کە بواری کێشکردنی تێدایە، بەمەش چەماوەی شوێکات ناکۆتا دەبێت و چی دی فراوان نابێت. ئەمکارە لەشێوەیەکی ساکاردا لەلوتکەی قوچەکێك دەچێت کەڕووەکەی بەسەرێکی خڕ کۆتایی دێت و بەرەو ناکۆتا ئاراستەکراوە کە کۆتاییەکەی دیاری دەکات، لەگەڵ ئەوەشدا کە گەردوون سنووری لەناو شوێندا نییە، لەواقیعدا یەك ڕەهەندی هەیە بەلایەنی کەمەوە لەکات-دا.

هەر کە بوونی بناغەیەکمان بۆکات قبوڵکرد، ئەو پرسیارە دەردەکەوێت کە دەڵێت: چی پێش تەقینەوە مەزنەکە ڕوویداوە کە پرسیارێکی بێ مانایە، هیچ ماوەیەك پێش تەقینەوە مەزنەکە نییە، چونکە کات لەگەڵ تەقینەوە مەزنەکەدا دەستی پێکردووە، بەداخەوە ئێمە زۆرجار بەتێبینییەکی پوچەڵ وەڵامی ئەم پرسیارە دەدەینەوە«هیچ شتێك پێش تەقینەوە مەزنەکە نەبووە»، ئەم کارە دەبێتەهۆی دروست بوونی زۆر بیرۆکەی هەڵە، خەڵك«هیچ شتێك»-ی لەم چوارچێوەیەدا وەك شوێنێکی بەتاڵ لێکداوەتەوە، بەڵام وەك لەباسەکانی پێشەوە بۆمان دەرکەوت کە شوێن پێش تەقینەوە مەزنەکە هەروەك کات بوونی نەبووە، ئایا وشەی «هیچ شتێك» لێرەدا بەڵگەیە بۆ شتێکی وردتر، کە لەشوێنێکی پێشینە یان حاڵەتێکی پەتی بچێت کە لەوانەیە شوێنی لێوە هەڵقولابێت؟ نەخێر وەك ستیڤن هوکنگ ئەسترۆفیزیایی ئینگلیزی خۆی ئاماژەی بەم پرسیارەدا: چی لەباکوری جەمسەری باکووردا هەیە؟ دەتوانین وەڵام بدەینەوە: «هیچ شتێك» نەك لەبەرئەوەی کە زەوییەکی تەمومژاوی هەیە قەوارەکەی «هیچ شتێکە»، بەڵکو لەبەرئەوەی ئەو ناوچەیەی، کە ئاماژەی پێدەدەین هەر نییە لەبنەڕەتدا، بوونی نییە نەك تەنیا بەشێوەیەکی فیزیایی، بەڵکو بەشێوەی لۆژیکیش. هەمان شتیش بەسەر ئەو ماوەیەدا هاوجێ دەبێت کە پێش تەقینە مەزنەکە کەوتووە. ئەم قۆناغە بەپێناسەکردن، بوونی نییە، بەمەش پرسیار دەربارەی ئەوەی کە چی تیایدا ڕوویداوە پرسیارێکی بێ مانایە وەك بێ مانایی پرسیارکردن دەربارەی باکووری جەمسەری باکوور وایە.

ئەم کارە هەندێك کەس پەست دەکات و وا هەست دەکەن کە هەڵخەڵەتێنراون، بەگومانن لەتوانای زاناکان لەلێکداوەنەوەی بناغەی گەردووندا و بەپەنابردن بۆ چەمکە تەمومژاوی و گومانلێکراوەکان، تاوانباریان دەکەن، وەك بنچینەی کات، ئەوەش تەنیا بەمەبەستی شێواندنی ڕەخنەکانیان.

ئەو بیرۆکەیەی کە دەکەوێتە ئەودیوی نارەزاییەکی بەمشێوەیە، زۆر بەباشی لێی تێدەگەین: مێشکمان ڕاهێنراوە لەسەر بیرکردنەوە بەزاراوەی هۆ و ئەنجام. بەپێی مەرجە ڕاستەکانی فیزیا، هۆکاریی ڕیتمێکی دوابەدوایی دەگرێتەبەر: ئەنجام هەمیشە دوای هۆ دەکەوێت.

بەشێوەیەکی سروشی مرۆڤ مەیلی وێناکردن لەلای زنجیرەیەکی هۆکارییە کە کات بەرەو دواوە دەبات، ئەویش یان سەرەتای نییە یان دەمانگەیەنێتە هۆی یەکەمینی میتافیزیکی، یان بزوێنەری یەکەم وەك خودا.

بەڵام زانا گەردووونناسەکان لەمڕۆدا داوامان لێدەکەن کە وێنای بناغەیەك بۆ گەردوون بکەین کە لەوە و پێش بێهۆ بووە بەو واتایەی بەکاری دێنین، نەك لەبەرئەوەی ئەم قەوارە هۆکارییە نائاساییە، یان لەسروشت بەدەرە، بەڵکو لەبەرئەوەی بەڕاستی هیچ ماوەیەکی پێشینەیی نییە کە کاری تێدا بکات.

هەڵبەزو دابەزە کوانتەمییەکان

لەگەڵ ئەوەشدا، هەڵەیە کەوا باوەڕ بکەین زانا گەردووونناسەکان ڕۆڵی هەلپەرستانە دەبینن و گەردوون بەجۆرێك لێکدەدەنەوە کە هەر ماوەیەکی پێشینە فەرامۆش دەکەن، یان وابزانین کە ئەوان دەتوانن وا لێکیبدەنەوە و بڵێن گەردوون هەمیشە هەر هەبووە. لەهەر دوو حاڵەتەکەدا، دەتوانین هەمیشە پرسیار بکەین: بۆچی گەردوون ئەو

شێوە و ڕوخسارەی هەیە کە هەیەتی؟ یان بەسانایی دەپرسین: بۆچی لەبنەڕەتدا هەرهەبووە؟ هەر تیۆرێکی فیزیایی دەگاتە گەورەترین ڕادەی هێنانەدی کاتێك بتوانێت ئەو هۆیەمان بۆ لێکبداتەوە کەوای لەکات و شوێن کرد لەپرێکدا لەتەقینەوەی مەزن دەربهێنرێن، لەجیاتی ئەوەی داوامان لێبکات کە وەك کارێکی لێکنەدراوە پێی ڕازی ببین، دواهەمین گریمانە کە دەرکەوت دەڵێت: ئەو لەدایکبوونە کتوپڕەی کات و شوێن ئەنجامێکی سروشتی میکانیکی کوانتەمە.

میکانیکی هێزی کوانتەم ئەو بەشەیە لەفیزیا کە بەسەر گەرد و تەنۆلکەکانی خوار گەردییدا جێبەجێ دەبێت، کە بەچەمکە بەناوبانگەکەی هایزنبرگ لەنارەوانیدا ناسراوە کە دەڵێت: هەڵبەزو دابەزە کتوپڕ و ناچاوەڕوانکراوەکان لەناو گشت ئەو بڕانەدا ڕوودەدات کە کەوتوونەتە ژێر چاودێرییەوە.

لەوانەیە گەردوونە کشاوەکەمان لەیەکێك لەو هەڵبەز و دابەزە شوێکاتانەوە سەرچاوەی گرتبێت کە هەڵبەز و دابەزییەکانی وزەی بۆشایی هانی دەدەن.

هەڵبەزو دابەزە کوانتەمییەکان هۆکارنین

لەڕاستیداخۆبەخۆییەولەناوەڕۆکی سروشت و لەقوڵترین ئاستییەوە هاتووە، بەمشێوەیە کۆمەڵێك لەگەردەکانی یۆرانیۆم پەیڕەوی ئەو شیبوونەوە تیشکاوەرییە دەکەن کە لەکرداره کوانتەمەکانی ناو ناوکەوە پەیدا دەبن و ئەم شیبوونەوەیە لەماوەیەکی دیاریکراوی تەواودا ڕوودەدات، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، لەڕووی چەمکەوە ناتوانرێت پێشبینی ئەوە بکرێت کە کەی ئەم کردارە لەناو ناوکێکدا ڕوودەدات، دەتوانن پرسیار بکەن بۆچی کرداری شیبوونەوەی ناوکێك لەم ساتەدا ڕوویداو لەساتێکی دیکەدا ڕووینەدا، بەڵام لێرەدا هۆیەکی قوڵ یان هۆیەکی شاراوە نییە کە ئەوە ڕوونبکاتەوە، شیبوونەوەکە ڕوودەدات و بەس.

ئەو قۆناغە یەکلاکەرەوەیەی کە بەندە بەبناغەی گەردوونەوە، لەمەودوا لەسەر بنچینەی میکانیکی کوانتەم جێبەجێدەکرێت، تەنیا بەسەر ماددەدا نا، بەڵکو بەسەر شوێن و کاتیشدا، بەبیرتاندا بێتەوە کە شوێکات دیاردەیەکە لەدیاردەکانی کێشکردن، واتە پێوستە لەسەرمان تیۆری کوانتەم بەسەر بواری کێشکردندا فەراهەم بکەین.

تیۆری کوانتەم لەبواری کێشکردندا، یەکێکە لەو لقانەی فیزیا کە لێهاتوویی خۆی سەلماندووە، بەڵام پێویستە لەسەرمان دان بەوەدا بنێین هەندێك کێشە تەکنۆلۆژیی تایبەت هەن کە پەیوەستن بەباری کێشکردنەوە تا ئێستا چاوەڕێی چارەسەرێکی گونجاو دەکەن، چونکە تیۆری کوانتەم دەربارەی بناغەی

گەردوون لەسەر ئەو بنەمایانە دانراوە کە تا ئێستا فشەڵە.

لەگەڵ ئەم گرفتە تەکنۆلۆژییانەدا، دەتوانین بڵێین بەشێوەیەکی گشتی کاتێك کە شوێن و کات پەیڕەوی پرەنسیپە کوانتەمییەکان دەکەن، دەتوانن لەشوێنی خۆیان هەڵبکەندرێن بێ هیچ یارمەتییەك لەهۆکارییەکی پێشینەیی، ئەویش لەڕێی کۆکبوون لەگەڵ یاسا کوانتەمییەکانی فیزیادا. بەڵام وردەکاری هەڵکەندنی کات هەر بەوردی دەمێنێتەوە و جێی وتوێژە. ئانیشتاین لەتیۆریی ڕێژەییدا ڕوونیکردۆتەوە کە شوێن و کات پەیوەندییەکی پتەویان هەیە، پێویستە بەڕاستی بەزمانی شوێکات-ی چوار ڕەهەند بیربکەینەوە، نەك بەکۆمەڵە وشەکانی شوێن-ی سێ ڕەهەندو کات ـ ی یەك ڕەهەند، ئەمەش ڕێگری لەوەناکات کە شوێن هەر بەشوێن ـ ی و کات ـ یش هەر بەکات ـ ی دەمێنێتەوە، بەڵام لێرەدا فیزیای کوانتەم تیشکێکی نوێمان پێدەبەخشێت.

یاسا هەتاهەتاییەکان

هەردوو پێناسە لێکجیا و ناوازەکەی شوێن و کات لەوانەیە لەسەر پلیکانەی مایکرۆسکۆبی پێشکەوتوو تەماوی بن کاتێك کە ملکەچی چەمکی نارەوا یان گوماناوی دەبن. بەئاسانی و لەساتێکی کورتدا لەوانەیە کات وەك شوێن ڕەفتاربکات و بەپێچەوانەشەوە. ئەو تیۆرەی کە جیمس هارتل لەزانکۆی کالیفۆرنیا، و ستیڤن هوکنگ لەزانکۆی کامبرێدج پەرەیانپێدا دەڵێت: ئەم پەڵە هەورە کوانتەمییە مانای ئەوە دەبەخشێت کە تا ئێمە لەبنچینە نزیك ببینەوە کات توانای وەرگرتنی سیفەتەکانی شوێن و وازهێنان لەسیفەتە تایبەتییەکانی خۆی زیاتر دەبێت.

ئەم گواستنەوەیە بەڕێگەیەکی کتوپڕ ڕوونادات، بەڵام ئەو نارەوانییەی فیزیای کوانتەمی باسی لێوەدەکات وایلێدەکات کە تەمومژاوی بێت، بەمشێوەیە و بەپێی تیۆرەکەی هارتل و هویکنگ بۆمان دەردەکەوێت کە کات لەپڕێکدا هەڵناکەندرێت، بەڵام بەشێوەیەکی بەردەوام لەشوێن-ەوە لەماوەیەکی کورتدا سەرچاوە دەگرێت.

کەواتە ساتی یەکەمینی تایبەت بەهەڵکەندنی کات نییە، هەروەها کات لەئەزەلەوە لەرابردوودا نەکشاوە بەمەش فیزیای کوانتەمی لەگەڵ ئەو ئەنجامە بەرووکەش جیاوازەدا کۆك دەبێت کە دەڵێت: کات لەرابردوودا کۆتایی هاتووە ناکرێت سەرەتایەکی ڕاستەقینەی بۆ دیاری بکرێت.

هەر تیۆرێکی تەواو دەربارەی بناغەی گەردوون، پێویستە لەسەری کە زیاتر لەتەنیا دەرکەوتنی کات و شوێن لێکبداتەوە و بەهەمانشێوە پێویستە خەسڵەتی دیکەی وەك بنچینەی وزە و بنەرەتی ماددە، قەوارەی گەردوون ڕوونبکاتەوە. لەم بیست ساڵەی دواییدا پێشکەوتنێکی مەزن بەدیهاتووە ئەویش بەهۆی تیۆری کوانتەمی بوارەکانەوە، ئەم تیۆرانە سیناریۆیەکی دوورودرێژتریان بۆ هەندێك لەفیزیاییەکان دروست کرد، کە دەڵێت ئەو ناوچەیەی بەشێوەیەکی تەقلیدی پێی دەڵێین گەردوون تەنیا بڵقێکە لەشوێن لەناو کۆمەڵە ناوچەیەکی گەورەی کشاودا،کە زۆرجار لەژێر ناوی گەردوونی فرەدا کۆدەبێتەوە.

تیۆرێکی زۆر نوێ هەیە کە بەناوی نموونەی ئەیکپیرۆتی دەناسرێت کە لەدایکبوونی گەردوون لەئەنجامی بەریەککەوتنی دوو گەردوونەوە لێکدەداتەوە و «ڕەهەندی پێنجەم» لێکیان جیا دەکاتەوە. بەڵام ئەم تیۆرانە تووشی سەرسورمانمان دەکەن لێرەدا بەسنوورەکانی ئەو وێنە کلاسیکییە قایل دەبم کە دەڵێت: گەردوونی بینراو تاکە گەردوونە کە هەیە.

پێویست ناکات دوور بڕۆین تا وێنای بکەین کە یاساکانی فیزیا و ئەو بارە کوانتەمییەی کە گەردوون دەنوێنێت، گشتیان بەهەر شێوەیەك پێش گەردوون هەبوون، کەواتە ئەو

کارە بەمشێوەیە نییە، هەروەها هیچ شتێك لەباکووری جەمسەری باکووردا نییە، بەهەرحاڵ یاساکانی فیزیا لەشوێن و کاتدا نین، کە بەتەنیا بوونیان بەتەواوەتی وەك ماتماتیك وایە. ئەو باس لەجیهان دەکات، بەڵام لەناویدا نییە (لەگەڵ ئەوەشدا کە هەندێك لەزانایان سەرپێچیەکی زۆری ئەو یاسایانە دەکەن)، بەڵام ئەمە مانای وانییە کە یاساکانی فیزیا لەگەڵ دروستبوونی گەردووندا دروست بوون. ئەگەر بارەکە وابێت و ئەگەر سەرجەم گەردوونی فیزیایی و یاساکان لەهیچ شتێکەوە دروست بووبێتن، ئەوا لەم حاڵەتەدا بەیەکەوە نەماندەتوانی پەنا بەرینەبەر ئەم یاسایانە بۆ لێکدانەوەی بنچینەی گەردوون، بەمشێوەیە و بۆئەوەی هەلێکمان هەبێت بۆ تێگەیشتنی دەرکەوتنی گەردوون بەتێگەیشتنێکی زانستیانە، ئەوا ناچارین دان بەوەدابنێین کە یاساکان خۆیان سیفەتێکی پەتی ناکاتی هەتاهەتایین. چارەسەرێکی دیکە هەیە کە بناغەی گەردوون بەتەمومژاوی جێدەهێڵێت و واز لەهەر لێکدانەوەیەکی دیکە دەهێنێت. دەتوانین وەڵامی پرسیارەکە بدەینەوە و بڵێین: قبووڵکردنی یاساکانی فیزیا وەك خۆی، خۆی لەخۆیدا ئامانجێك نییە ئەم یاسایانە لەکوێوە هاتوون؟ و بۆچی ئەم یاسایانە و یاسای دیکە نا؟، ئەمە نارەزاییەکی ئەقڵانییە.

پێویستە لەسەرمان دوور بکەوینەوە لەزنجیرە هۆکارە کلاسیکییەکان و وازیان لێبێنین و بەدوای زنجیرەیەك لێکدانەوەی دیکەدا بگەڕێین؟ بەڵام لەوکاتەدا گومانی تیادا نییە کە ڕووبەڕووی کێشەی لۆژیکی دەبینەوە لەیەکەمین هۆکاری کلاسیکییدا، واتە هەمان سەرەتای زنجیرەی لێکدانەوەکان. کاری فیزیا بریتییە لەلێکدانەوەی جیهان بەپێی ئەو چەمکانەی کاری یاساکان دەکەن، بەڵام ئەو پرسیارانەی کە بەندن بەخودی سروشتی یاساکان دەگەڕێنەوە بۆ میتافیزیکا، هەندێك لەزاناکان تەنیا شانیان هەڵدەتەکێنن و دەڵێن: پێویستە لەسەرمان بەئاسانی ئەو یاسایانە قبوڵ بکەین وەك خۆیان هەن. هەندێکی دیکەیان پێشنیاری ئەوەدەکەن کە ئەو یاسایانە لەبەر پێویستییەکی لۆژیکی پەتی بەو شێوەیەن، هەروەها هەندێکی دیکەش پێشنیاری بوونی جیهانە زۆرەکانی دیکە دەکەن کە هەریەکەیان یاسای تایبەتی خۆیان هەیە، بەڵام تەنیا ژمارەیەکی دیاریکراو لەو جیهانانە هەن کە یاسای تایبەت و پێویستییان هەیە بۆ دروست بوونی ژیان و دەرکەوتنی ئەو بوونەوەرانەی کە خاوەن بیر و هۆشن، وەك ئێمە. بەنزیکەیی گشت ئەو فیزییانەی کە بەسەر کێشە بنەڕەتیەکاندا زاڵ نین، ڕاستیی یاساکانی فیزیا قبوڵ دەکەن، ئەگەر ئێمەش بەڕاستی بەم بیرۆکەیە ڕازی بووین، ئەوکاتە دەتوانین بڵێین بەشێوەیەکی لۆژیکی یاساکانی فیزیا پێش ئەو گەردوونە کەوتوون کە وەسفی دەکەن، واتە یاساکانی فیزیا بنچینەی پەیوەندیی لێکدانەوەیی ئەقڵانییە، هەروەها سەلمێنراوەکانی ئەقلیدس لەبنەڕەتدا لەسیستەمە لۆژیکیەکاندا ناو دەنێین ئەندازە. بێگومان ناتوانین بیسەلمێنین کە یاساکانی فیزیا بەپێی پێویست خاڵی دەستپێکردن بۆ هێڵکارییەکی لێکدانەوەیی پێکدێنن، بەڵام پێویستە لەشوێنێکەوە دەست پێبکەین بۆ ئەوەی هەوڵبدەین بەتێگەیشتنێکی ئەقڵانی لەجیهان تێبگەین. بەمشێوەیە یاساکانی فیزیا لەدیدی زۆربەی زانایانی فیزیاوە هەڵبژاردنێکی قایلکەر پێکدێنن، بەهەمان ڕێگەش ناچارنین کە سەلمێنراوەکانی ئەقلیدس وەك خاڵێك بۆ دەستپێکردنی ئەندازە قبوڵ بکەین.کۆمەڵێك لەتیۆرەکان، وەك تیۆری فیساگۆرس دەتوانێت هەمان کارراپەڕێنێت، بەڵام زانست و ماتماتیك هەوڵدەدەن جیهان بەشێوەیەکی سادەتر و کورتتر لێکبدەنەوە، سەلمێنراوەکانی ئەقلیدس و یاساکانی فیزیا ئەم داواکارییە بەجێدێنن. لەواقیعدا دەشێت پلەی چڕی ئەم هێڵکارییە لێکدانەوەییە و سوودەکەی بخەملێنین، لەڕێی بەکارهێنانی لقێك لەماتماتیك کە پێی دەڵێن تیۆری خوارزمی بۆ زانیارییەکان. بەڕاشکاوی هەر یاسایەکی فیزیایی بەشێوەیەکی چڕتر لەو دیاردانەی کە باسیان دەکات وەسفی جیهان دەکات. بۆنموونە بەسە بۆ ئێمە کە بەراوردی کورتەی یاساکانی نیوتن بەئاڵۆزی ئەو زانیارییە گەردوونیانە بکەین کە شوێنی هەسارەکان پۆلێن دەکەن. تا فیزیا پێش بکەوێت کۆکردنەوە و یەکخستن و گشتگیرکردنی یاساکان زیاتر دەبێت لەڕێی کەمکردنەوەی ئاڵۆزی خوارزمی گشتی کاتێك کە وەسفی گەردوون دەکەین، لەزانستدا ئەوە باوە کە چڕوپڕترین هاوکات کۆنترین وەسف بریتییە لەبنچینەترین وەسف.

پرسیارە کراوەکان

چەند کەسانێك هەن کە یاساکانی

فیزیا وەك كۆمەڵە سەلمێنراوێك قبوڵ ناكەن بەڵكو هەوڵدەدەن لەوە دوورتر بڕۆن. ئەم بابەتە لەدیدەی ئەواندا ئەو هەڵە خوازراوەیە كە ئەو واتا یان مەبەستە دەدات بەدەستەوە كە گەردوون لەخۆی دەگرێت. بەمەش بەزاراوە بیركارییەكان دەتوانن بەدوای ئەگەری بوونی كۆمەڵێك لەیاسای دیكەدا بگەڕێن كە لەشێوەیەكی لۆژیكیدا بن و خۆ گرتوو بن. هەروەها دەتوانین پرسیار لەئەگەری بوونی ئەو كۆمەڵە یاسایە بكەین كە گەردوونی بینراو هەیەتی كە شتێكی نائاسایی یان تایبەت لەخۆ دەگرێت و لەو گەردوونانەی دیكەی جیا دەكاتەوە كە ئەگەریی بوونیان هەیە.

لەوانەیە ئەو یاسایانەی لێكۆڵینەوەیان لەسەر كراوە بەهەر ڕێگەیەك بێت كۆمەڵەیەكی نموونەیی پێكبهێنن كە دەبێتە سەرچاوەیەكی زۆر دەوڵەمەند و جۆراوجۆرییەكی ناكۆتا لەفۆرمە فیزیایەكاندا. كێ دەزانێت؟ لەوانەیە بوونی ژیان و هۆشیاری بەهەر ڕێگەیەك بێت پەیوەست بێت بەم خاسیەتەوە. ئەمانە پرسیارە كراوەكانن، بەڵام بەلای منەوە وا باشە كە تێرامان لەو چەمكە زانستی و لاهوتییانە بكەین لەجیاتی ئەوەی سەرسام بین دەربارەی ئەوەی كە پێش تەقینەوە مەزنەكە چی ڕوویداوە.

وەرگێرانی: دڵنیا عەبدوڵڵا

سەرچاوە:

http//:alatif.maktoobblog.com

خواردنی بروكلی نەبۆتە نەریت

بروكلی یەكێكە لەوبەرهەمە ڕووەكیانەی لەقەرنابیت دەچێت، بەڵام ڕەنگی سەوزێكی تۆخەو بەكانگای ڤیتامین و ڕەگەزە خۆراكییە گرنگەكان دادەنرێت هەرچەندە لەوڵاتی ئێمە خواردن و بەكارهێنانی نەبۆتە نەریت.

سوودە تەندروستییەكانی لەدەمێكەوە ئاشكرابووە، بەڵام میكانیزمی كاركردنی لەپاراستنی خوێنبەرەكاندا دۆزینەویەكی تازەیە و تیمێك لەزانا بەریتانییەكان لەمدواییەدا ئاشكرایان كرد. ئەم زانایانە ئەوەیان ڕوونكردەوە كەبروكلی و هەندێك لەسەوزە گەڵادارەكانی دیكە پێكهاتەی كیمیایی تایبەتیان تیادایە كە كاردەكەن بۆ بەهێزكردن و بەرزكردنەوەی توانستی میكانیزمە سروشتییەكانی بەرگری لەلەشدا بۆ پاراستنی خوێنبەرەكان لەو جەڵتانەی تووشی دڵ دەبن توێژینەوە سەرەتاییەكان لەسەر مشكی تاقیگە ئەنجامدراون و دەركەوتووە پێكهاتەی كیمیایی سروشتی بەناوی سولفورافین كەلەبروكلی- دا هەیە توانای وروژاندن و بەهێزكردنی كاری ئەو پرۆتینانەی هەیە كە خوێنبەرەكان دەپارێزن لەتووشبوون بەجەڵتە.

دڵیش یادەوەریی خۆی هەیە

دڵ ئەو ئەندامە سەرەکییەی جەستەی مرۆڤە کە بەلێدانەکانی چرکەکانی ژیان بەردەوام دەبێت، بەوەستاندنیشی چرکەکانی ژیان کۆتاییان پێدێت، کەواتە دڵ مەڵبەندی سەرەکی بەردەوام بوونی ژیانمانە لەسەر زەوی، دڵ کاری تایبەت بەخۆی هەیە، تەنیا وەك ترومپایەکی پاڵنەر نییە وەك زۆرێك لەپزیشکان پێیانوایە، دڵ کوێر دەبێت، دڵیش هەیە ژیرە؟ ئایا چۆن دڵ دەتوانێت یادەوەری هەبێت و یادگارییەکانی مرۆڤ بپارێزێت؟ ئەی چۆن دەتوانێت خۆشەویستی بکات و ڕق لێبوونەوەی هەبێت؟

یادەوەری دڵ

ئەوەی سەرنجی هەندێك لەپزیشکانی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکای ڕاکێشا دیاردەیەکی سەیر بوو پەیوەندی بەو کەسانەوە هەبوو کە نەشتەرگەری چاندنی دڵیان ئەنجام دابوو، نەشتەرگەری چاندنی دڵ لەساڵی 1967 وە دەرکەوت، پاشان گەشەی زۆری بەخۆیەوە بینی تا وایلێهاتووە کە ساڵانە لەئەمریکادا زیاتر لە هەزار نەشتەرگەری چاندنی دڵ ئەنجام دەدرێت، ئەو پزیشکانەی چاودێری حاڵەتی ئەو نەخۆشانەیان دەکرد شتێکی زۆر سەیریان بەدیدەکرد، دەیانبینی هەر بەگۆڕینی دڵی نەخۆشەکە گۆڕانکارییەکی زۆر لەکەسێتیاندا ڕوودەدات، واتە گۆڕانکاریی لەکەسێتی وەرگرەکاندا.

ئەم نەشتەرگەرییانە کاتێك ئەنجام دەدرێن کە مرۆڤ ڕووبەڕووی ڕووداوێك بوو بێتەوە یان نزیك بوو بێتەوە لەوەی گیان لەدەست بدات بەهۆی کەموکورتییەك لەیاسای کاردنی دڵیدا یان بەهۆی گیرانێکی تەواوی خوێنبەرەکانەوە یان هەر تێکچوونێکی دیکە لەیاسای کارکردنی دڵدا، ئەمانە هەمووی دەبنە هۆکارێك بۆ ئەوەی پێویست بکات دڵ بگۆڕدرێت، لەم کاتانەدا دڵی کەسێکی دیکە دێنن کە تازە گیانی لەدەست دابێت، جا ڕەنگە ئەو کەسە خۆی کوشتبێت یان بەهۆی ڕووداوێکەوە یان بەهۆی ڕووداوێکی کتوپڕەوە گیانی لەدەست دابێت، دڵی ئەو کەسە وەردەگرن و لەدڵی نەخۆشەکەدا دەیچێنن بەمەش ئەو کەسە چەند ساڵێك دەژی بەدڵێکەوە کە دڵی خۆی نییە.

پرسیارێك دێتە ئاراوە نەشتەرگەری چاندنی دڵ چییە؟ زۆر بەسانایی بریتییە لەگۆڕینی دڵ بەدڵی مرۆڤێکی دیکە، هەروەك دەزانرێت ئەو کەسەی کە گیان لەدەست دەدات جا بەهەر هۆکارێکەوە بوو بێت، دەست بەجێ دڵی نامرێت، بەڵکو ماوەیەك دەمێنێت جا ئەگەر پزیشکان فریای بکەون و دەریبهێنن و بیکەنە گیراوەی تایبەتییەوە و سەرپەرشتیاری بکەن ئەوا بۆ ماوەیەکی درێژتر دەمێنێتەوەو دەتوانن سوودی لێوەربگرن بۆ نەخۆشێکی دیکە و دڵەکەی بۆ بگۆڕن، ڕەنگە نەخۆشێك هەبێت سەرجەم خوێنبەرەکانی بەتەواوەتی گیرابن ولەژێر مەترسی مردندا بێت و پێویست بەوە بکات کە دڵی بۆ بگۆڕدرێت تا بەو دڵەتازەیەوە ماوەیەکی دیکە بژی، بەڵام پزیشکان تێبینی ئەوەیان کرد کە گۆڕانکارییەکی زۆر لەهەڵسوکەوت و کەسێتییاندا ڕوودەدات، هەر بۆ وێنە: خانمە خوێندکارێکی زانستی دەروونی تەمەن بیست و هەشت ساڵ کێشە لەکارکردنی دڵیدا هەبوو، دڵی بەدڵی کەسێکی دیکە گۆڕدرا کە تازە گیانی لەدەست دابوو، ئەنجام چی ڕوویدا و ئەو خانمە هەستی بەچی کرد؟

کاتێك دوای نەشتەرگەرییەکە بەئاگاهاتەوە و بەدواداچوونی بۆکرا تێبینی کرا کۆمەڵێك گۆڕانکاریی لەکەسێتیدا ڕوویدا، بۆنموونە بەر لەنەشتەرگەری چاندنی دڵ ئەم کچە حەزی بەسەیرکردنی یارییە وەرزشییەکان نەدەکرد، بەڵام لەدوای نەشتەرگەرییەکە بوو بەیەکێك لەتەماشاکەرانی یاری تۆپی پێ، چەند جۆرە خواردنێك هەبوو کە ئەم ئارەزووی نەدەکردن، بەڵام دوای نەشتەرگەرییەکە ئارەزوویەکی زۆری بۆ ئەم خواردنانە هەبوو، چەندین گۆڕانکاری دیکەش لەحەزوو ڕەفتاریدا ڕوویان دابوو.

هەروەها منداڵێکی دیکە بەهۆی کەموکورتییەکی بۆماوەییەوە دڵی بۆ گۆڕدرا، کاتێك پزیشکان دڵی منداڵێکی دیکەیان بۆچاند تێبینییان کرد کەموکورتییەکی لەلای راستی مێشکیدا بۆ پەیدا بوو، کاتێك کە بۆ هۆکاری ئەوە گەڕان، بۆیان دەرکەوت کە منداڵە بەخشەرەکە کەموکورتی لەهەمان ناوچەدا هەبووە، بەسەدان نەشتەرگەریی دیکەی چاندنی دڵ ئەنجامدراوە و گۆڕانکاری زۆر لەکەسێتی ئەو نەخۆشانەدا تێبینی کراوە، نموونەیەکی دیکە منداڵێك بەهۆی ڕووداوێکی کوشتنەوە گیانی لەدەستدابوو کە کەسێك کوشتبووی، دڵی ئەم منداڵەیان دا بەمنداڵێکی دیکە، ئیدی ئەم منداڵە هەمیشە خەونی بێزارکەر و ناخۆشی دەبینی، هەستی دەکرد کەوا یەکێك هەیە

و دەیەوێت بیکوژێت، ئەم حاڵەتە بووە جێی سەرنجی پزیشکان، کاتێك وەسفی ئەو کابرایەیان لێپرسی کە دەیەوێت بیکوژێت بەجوانی بۆی باس کردن، هەربۆیە بەو هۆیەوە توانرا کەسی بکوژ بدۆزرێتەوە.

لێرەوە دەتوانین بگەینە ئەو دەرئەنجامەی کە ئەو کەسانەی نەشتەرگەری چاندنی دڵ ئەنجام دەدەن گۆڕانکاری زۆر گرنگیان تێدا ڕوودەدات، بەڵام لێکدانەوەی زانستی بۆ ئەم دیاردەیە چییە؟ زانایان تەنیا یەك لێکدانەوەیان بۆ ئەم دیاردە سەرنجراکێشەرە بەبیردا هات کە ئەویش بریتییە لەوەی: لەنێو دڵدا مەڵبەندی تایبەتی یادەوەری هەیە کە سەرپەرشتی کارکردنی دڵ دەکەن و دڵ تەنیا ترومپایەك نییە بۆ پاڵنانی خوێن، بەڵکو لەخانەکانی دڵدا پرۆگرامێك هەیە دەستی بەسەر کارەکانی دڵدا گرتووە، ئەم پرۆگرامەش هەموو زانیارییەکان وەردەگرێت و هەموو ئەو شتانەی کە مرۆڤ دەیانبیستێت و دەیانبینێت لەدڵدا کۆدەکرێنەوە پاشان دڵ فەرمان بۆ مێشك دەردەکات کە کارەکانی جێبەجێ بکات. کەواتە دەتوانین بڵێین مەڵبەندی ژیری دڵە نەك مێشك.

بێگومان ئەم ئەنجامانە دەرکەوتەی دیاردەیەکی سەیرن کە پزیشکان لەمرۆڤدا هەستی پێدەکەن، د. جاك کۆبلاند-ە کە سەرپەرشتی زیاتر لەحەوت سەد حاڵەتی نەشتەرگەری چاندنی دڵی کردووە لەوباوەڕەدایە ئەو نەخۆشانەی نەشتەرگەریی چاندنی دڵییان بۆ دەکرێت گۆڕانکاریی زۆر لەکەسێتیاندا ڕوودەدات و دەڵێت: من بەدووری نازانم شتێك هەبێت لەدڵدا کە ئێمە بەتەواوەتی نەیزانین و شارەزا نەبین لێی. زۆرێك لەپزیشکانی دیکە هەن لەئەمرۆدا هەمان ڕاستی دووپات دەکەنەوە، بەڵام بەڵگەی تەواو بەرجەستەیان بەدەستەوە نییە، تەنیا ئەو دەرکەوتانەیان بەدەستەوەیە کە بەچاوی خۆیان دەیبینن.

گۆڕینەوەی نامە

د. کاندس بێرت دانەری کتێبی بەشەکانی سۆز دەڵێت: هەموو خانەیەکی جەستە و مێشك بەهۆی ترشی ئەمینی زنجیرە کورتەوە لەنێوانی یەکدیدا نامە دەگۆڕنەوە، جاران وا گومان دەکرا تەنیا لەمێشکدا ئەم کارە هەبێت، بەڵام لەئەندامەکانی دیکەی وەك دڵ و ئەندامە زیندەگییەکاندا بوونی ئەم کارە دووپاتکراوەتەوە. تەنیا یادەوەری لەمێشکدا هەڵناگیرێت، بەڵکو لەخانەکانی ئەندامە ناوەکییەکان و لەسەر پێستیشمان هەڵدەگیرێن.

یادەوەری خانەکانی دڵ

خانەکانی دڵ و سییەکان لەرەلەرێکی دەنگی تایبەت بەخۆیان هەیە، زانایەکی توێژەر لەزانکۆی کالیفۆرنیا ماوەیەك لەمەوبەر هەندێك لەخانەکانی دڵی مرۆڤی وەرگرت و توێژینەوەیەکی وردو چڕوپڕی لەسەر ئەنجامدا و گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە ئەم خانانە لەرەلەرێکی دەنگی تایبەت بەخۆیان دەردەکەن، بەڵام ئەم لەرینەوانە نابیسترێن، واتە لەبواری دەنگە نەبیستراوەکاندایە کە مرۆڤ ناتوانێت گوێی لێیان بێت بەهۆی لاوازی لەرینەوەکانیانەوە، هەربۆیە بۆ وەرگرتنی هێما دەرچووەکان لەم خانانەوە ئامێری کۆمپیوتەری بەکارهێنا و گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە ئەو لەرینەوانە لەرینەوەی دەنگین و خانەکانی دڵ دەریان دەکەن.

یادەرەوەری سییەکان

خاڵێکی دیکە هەیە کە پەیوەندی بەسنگ یان بەسییەکانەوە هەیە، کاتێك زانایان سییەکانی هەندێك کەسی نەخۆشیان گۆڕی کە تووشی کەموکورتییەکی زۆر هاتبوون، بینییان گۆڕانکاری زۆر لەکەسی وەرگردا ڕوودەدات لەکەسێتیی و هەڵسوکەوتیاندا ولەهەستەکان وەك خۆشویستی و ڕق لێبوونەوە.

نەخۆشێك دڵ و سییەکانی بۆ گۆڕرا بوون واتە ئەندامەکانی ناو سنگی بەتەواوەتی، ئەو دوو ئەندامەی لەکەسێکی بەخشەرەوە وەرگرتبوو کە گیانی لەدەست دابوو، دوای سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکە کەسی وەرگر چوو بوو سەردانی ماڵی کەسی بەخشەر بکات، بەدڵ و سییەکانی کوڕەکەیانەوە چوو بوو، هەستی کردبوو پێشتر ئەم ماڵە دەناسێت و غەریب نییە لای ئەگەرچی ئەمە یەکەمجاری چووبوو بۆ ئەم ماڵە، هەروەها هەستی دەکرد زۆرێك لەژیانی کەسی بەخشەر دەزانێت، کاتێك دایکی ئەو کەسە هات و هۆنراوەیەکی کوڕەکەی پیشاندا ئەم توانی دێڕەکانی دیکەی بۆ تەواو بکات ئەگەر چی لەپێشتر نەیخوێند بۆوە.

هەندێك لەتوێژەرەوان ئاشکرایان کرد سییەکانیش یادەوەرییان هەیە و توانای هەڵگرتن و پاراستنی ڕووداوو یان زانیارییان هەیە، دەشێت لەنێو سنگیشدا بنکەیەکی زانیاری و پرۆگرام هەبێت.

کچێك بۆ ماوەیەکی زۆر گیرۆدەی

هەوکردنــی درێژخایەنی ســی ببوو، پزیشکانیش ئەوەیان دووپاتدەکردەوە کــە زۆری نەماوە لەژیانــدا، مەگەر ســییەکانی بــۆ بگۆردرێــت، وەك قەدەرێك گەنجێك بەهۆی ڕووداوێکی هاتووچــۆوە گیانــی لەدەســتدا و پزیشــکەکانیش بەپەلە دڵ و هەردوو سییەکانیان بەســەلامەتی دەرهێنا، هەربۆیە دڵ و سییەکانیان بەخشییە ئەم کچە گەنجە، دوای ســەرکەوتنی نەشــتەرگەرییەکە ڕۆژنامەنووســان دەورەیان لێدا و پرسیاریان لێدەکرد: ئێستا هەست بەچی دەکەیت؟ کچەکە وەڵامیدایەوە: هەســتدەکەم کە من کەسێتییەکی دیکەم هەڵگرتووە جگە لەکەســێتی خۆم، هەڵسوکەوتەکانم تــەواو گــۆڕدراون، واملێهاتــووە ئارەزووی هەندێك خواردن دەکەم کە پێشتر هیچ کاتێك نەم خواردوون!

دوای ئەوەی ئەم کچە ســەردانی کەسوکاری کوڕە بەخشەرەکەی کرد و باسی ئەو شــتانەی بۆ دەکردن کە ئێستا ئارەزوویان دەکات، پێیان وت: ئەو شتانەی کە تۆ ئێستا ئارەزوویان دەکەیــت ئەوانە ئارەزووی کوڕەکەی ئێمەش بوون، ئــەو گۆرانکارییانەی کە تۆ هەســتییان پێدەکەیت و ئەو کەســێتییەی تۆ باسی دەکەیت وەك کەسێتی کوڕەکەمان وایە!

د. جــۆن سشــرۆیدەر پســپۆڕ لەلێکۆڵینــەوەی حاڵەتــی دەروونی ئەو کەســانەی نەشــتەرگەریی دڵ و ســییان بۆ ئەنجام دەدرێت لەزانکۆی ســتانفۆرد، دەڵێــت: ئەو کەســانە گیرۆدەی جۆرێك لەهەستیارێتی دەبن و هەندێك دەنگی ناڕاســت یان نامۆ دەبیستن!

دڵ لــەلای چەپی ســنگدا لەگەڵ سییەکاندا کاردەکات تا خوێنی پاکژ و پڕ لەئۆکسجین بەجەستە ببەخشێت، پاشــەڕۆ هەڵدەگرێــت و بەشــداری دەکات لەســەرفکردنیدا، شەو و ڕۆژ بێ وەستان لەکاردایە.

دڵ ماســولکەیەکە کــرژ دەبێت و پــاڵ بــەو خوێنەی نــاوی دەنێت تابگاتە سییەکان بۆئەوەی لەوێشەوە ئۆکســجین هەڵبگرێت و ڕزگاری ببێت لەگازی دووانۆکسیدی کاربۆن، پاشان دڵ دەکشێت و فراوان دەبێت و خوێن بەورووژم دێتەناوی پاشان کرژدەبێت و پــاڵ بەخوێنەکــەوە دەنێــت بۆ جەستە، لەوکاتەشــدا زمانەکانی دڵ دادەخرێن و دەکرێنەوە بۆ ڕێکخستنی ئەم کارە.

بۆ تێگەیشــتن لەو ئاڵۆزییەی کە دڵی مرۆڤ هەیەتی، دڵ کاری پاڵنانی خوێن بەپێی توانــای بەکارهێنراو بۆ ئەنجامدانی کارێکــی قورس و گران، ڕێکدەخات، دەتوانێت لەدەقیقەیەکدا پێنج لیتر خوێن بنێرێت، بەڵام لەکاتی ئەنجامدانی کارە قورسەکاندا توانای ناردنــی بیســت لیتر خوێنــی هەیە لەدەقیقەیەکدا، ئەمە ساناترین کاری

دڵێکی ئاساییە.

لەگەڵ ئەوهەمووهەوڵە زۆرانەوئەو پێشکەوتنە زۆرە لەبواری زانستیدا، پزیشکان نەیانتوانیوە دڵێکی دەستکرد دابهێنن یان دروست بکەن تا بتوانرێت بەهۆیەوە ڕێژەی خوێنی پێویست لەوکاتانەدا کە کاری قورس و گران دەکرێت دیاری بکرێت، نوێترین داهێنان بریتییە لەدروستکردنی ئامێرێکی کۆنترۆڵی دەستی کە هەر کاتێك نەخۆش ویستی کارێکی قورس بکات، دەست بەدوگمەی ئەم ئامێرەدا بنێت تا ڕێژەی خوێنی نێردراوی دڵە دەستکردەکەی زیادبکات.

بەڵام ئەم نەخۆشە چۆن دەتوانێت دەست بەسەر هەستەکانیدا بگرێت، ئەگەر ویستی بترسێت دەبێت دوگمەکەی بسوڕێنێت تا دڵە دەستکردەکەی ڕێژەیەکی زۆرتر خوێن بنێرێت تا بەشی ترسەکەی بکات، ئەگەر ویستی خەفەت بخوات یان دڵخۆش بێت یان هەر تورەبوون و هەڵچوونێك ئەنجام بدات پێویستە لەسەری ڕێژەی خوێنەکەی بگۆڕێت، لەئاکامیشدا خاوەنی دڵە دەستکردەکە بەتەواوەتی هەستەکانی لەدەست دەدات!

ئەگەر مێشك دەست بەسەر لێدانەکانی دڵ و یاسای کاری دڵ بگرێت هەروەك زانایانی ئەمڕۆ وادەڵێن، دڵ تەنیا وەك ترومپایەك بێت، ئەی بۆ سەرجەم دڵە دەستکردەکان لەدەست بەسەرداگرتنی ساناترین کاری دڵدا کە ڕێکخستنی ڕێژەی ناردنی خوێنە شکستیان هێناوە؟ کەواتە دڵی سروشتی یادەوەری و توانایەکی ژیریی بۆ کارو ڕێکخستنی پاڵنانی خوێن تێدایە، بەشێوەیەك بەتەواوەتی توانا دیاریکردنی ڕێژەی خوێنی پێویستی هەیە.

یادەوەری خانەکان

زانایان لەزانکۆی ئیریزۆنا لەگەڵ هەندێك لەتوێژەرەوانی وەك د. لیندا راسك پێیانوایە بیرەوەری لەسەرجەم خانەیەك لەخانەکانی جەستەماندا هەڵگیراوە، کاریگەری ئەم وزەیەش لەوکاتەدا دەردەکەوێت کە ئەندامێك بۆ کەسێکی دیکە دەگوێزرێتەوە، بێگومان کاریگەری لەسەر ئەو کەسە دەردەکەوێت کە ئەندامەکەی وەرگرتووە.

هەموو دڵێك جێ پەنجەی تایبەت بەخۆی هەیە، هەرگیز دوو دڵ نییە کە لەیەك بچن، هەر دڵی مرۆڤێك پێکهاتەیەکی تایبەت و ناوازەی خۆی هەیە و لەدڵی یەکێکی دیکە ناچێت، زانیارییەکانی ناویشی تایبەتە بەخاوەن دڵەکە خۆی، ئەو جێ پەنجەیەش لەرێی ئەولەرەلەرە موگناتیسییانەوە دەردەکەوێت کە دڵ دروستی دەکات و لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە.

یادەوەری خوێن

خوێنیش یادەوەری هەیە، سەرنجی ئەوە دراوە کە ئەو کەسانەی خوێنیان بۆ دەگۆڕدرێت بەرێژەیەکی زۆر دەگۆڕرێن و کەسی وەرگر ئارەزووی ئەو شتە دەکات کە کەسی بەخشەر هەیبووە و بەمەش دەتوانین بڵێین دڵ وەك ترومپایەك کاردەکات و سەرپەرشتی یادەوەری خانەکان دەکات، هەموو خانەکان زانیارییەکان هەڵدەگرن و لەکاتی گواستنەوەی خوێن بەجەستەدا بەدڵدا تێپەردەبێت کە ئەویش لەلایەن خۆیەوە زانیاری بەخانەکانی خوێن دەبەخشێت و دەیگوازێتەوە بۆی، واتە دڵ دەستی بەسەر مێشکدا گرتووە و ڕێنمایی دەکات.

یادەوەری سنگ

هەندێك حاڵەتی سەرسوڕهێنەری دیکە هەن، دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری چاندنی سی دەردەکەون، تێبینی کراوە لەپاش گۆرینی سی گۆڕانکارییەکی زۆر لەکەسێتی نەخۆشدا ڕوودەدات، بۆنموونە نەخۆش هەبووە بەهیچ شێوەیەك ئارەزووی یاری تۆپی پێی نەکردووە، بەڵام پاش چاندنی سی بۆی زۆر حەزی لەو یارییە کردووە.

لێرەوە پرۆفیسۆر گاری شوارتز گەیشتە ئەنجامی ئەوەی کە سییەکان کاریگەرییەکی گەورە و قوڵییان لەسەر کەسێتی نەخۆش هەیە، ژنێك زۆرلەبەرزی دەترسا تادەگەیشتە ئەوەی تووشی نەخۆشی بکات، بەڵام پاش ئەوەی سییەکانی کەموکورتیان تێکەوت و سییەکانی پیاوێکیان بۆ چاند کە بەهۆی ڕووداوێکەوە گیانی لەدەست دابوو، بەڵام ئەوەی جێی سەرنج بوو ئەوەبوو کە یەکەم شتێك دوای نەشتەرگەرییەکە کردی سەرکەوتنی بوو بەسەر چیادا!

دوای ئەوەی لەتۆماری کەسی بەخشەریان کۆڵییەوە بۆیان دەرکەوت کە یەکێك لەئارەزووەکانی ئەم کەسە سەرکەوتن بووە بەسەر چیادا!!

لێرەدا دەگەینە ئەنجامی ئەوەی کە سییەکان کاریگەرییان لەسەر مێشك هەیە، ئەم نەخۆشە گرێی ترسی هەبوو کە لەشوێنە بەرزەکان دەترسا، بەڵام پاش گۆڕینی سییەکانی ئەم گرێیەی ڕەوییەوە!

لێکدانەوەی زیرانە بۆ ئەمە ئەوەیە

کە مێشک زانیارییەکان هەڵدەگرێت، بەڵام بەسەرپەرشتیکردنی دڵ و سییەکان، بەواتایەکی دی لەسنگی مرۆڤدا واتە لەدڵ و سییەکانیدا بنکەیەک لەشتە شاراوەکان و گرێ دەروونییەکان و یادەوەرییەکانی هەیە، ئەم بنکەیە ڕێنمایی مێشک دەکات لەکارەکانیدا، واتە مێشک شوێن کەوتەی پێکهاتەکانی سنگە (دڵ و سییەکان).

کەواتە کاتێک پێکهاتەکانی سنگ لەدڵ و سییەکان دەگۆڕدرێن، سییە تازەکە دەست دەکات بەچالاکییەکانی خۆی و کاردەکاتە سەر مێشک تاگۆڕانکاری پێویستی بۆ ئەنجام بدات.

تێبینی ئەوەکراوە گۆڕانکارییەکان زۆرتردەبن کاتێک دڵ و سییەکان پێکەوە دەگۆڕدرێن، ئێمە ئەوەش دەزانین کە سنگی مرۆڤ بەشێوەیەکی سەرەکی لەدڵ و سییەکان پێک دێن، لێرەدا دەتوانین بگەینە ئەنجامی ئەوەی کە پێکهاتەکانی سنگ بەرپرسن لەیادەوەرییەکان لای مرۆڤ.

یادەوەری پێست

زانایان لەچەند ساڵی ڕابردوودا تێبینی ئەوەیان کردووە کە خانەکانی پێست یادەوەرییان هەیە، بەڵام چیرۆکی ئەم دۆزینەوەیە چۆن بوو؟ زانایەک هەبوو ناوی د. کلارک ئۆتلی بوو ئەم زانایە سەدان نەشتەرگەری چاندنی پێستی ئەنجام دابوو، دەچوو پارچەیەک پێستی کەسێکی وەردەگرت و بۆ کەسێکی دەچاند بابڵێین تووشی سووتاوی دەبوو، لەئەنجامدا کەسی پێست سووتاو کە پێستەکەی بۆ دەگۆڕرا و زۆربەی ئەو کەسانە پێستیان تووشی شێرپەنجە

دەبوو، ئەم پێستەی وەرنەدەگرت و ڕەتیدەکردەوە لەدوای توێژینەوەیەکی زۆر بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە دەرکەوت کە ئەو پێستە یادەوەرییەکی دووروودرێژی هەیە، هەربۆیە ناوبراو دەڵێت: ڕەنگە زۆرترین بەشەکانی جەستە کە یادەوەرییەکی دوورو درێژی هەبێت پێست بێت، لەبەرئەوەی سەرجەم ئەو ڕووداوانەی کە بەسەر مرۆڤدا دێت و سەرجەم ئەو شتانەی کە ئەنجامی دەدات هەموویان لەتۆمارێکی تایبەتدا و لەناو خانەکانی پێستی مرۆڤدا هەڵدەگیرێت، چونکە ئەم کۆئەندامە نزیکەی تەواوی جەستە دادەپۆشێت، هەربۆیە پێست هەروەك ڕادار وایە ئەو زانیارییانە وەردەگرێت و هەڵیدەگرێت، هەتا کاتێك کە مرۆڤ دەمرێت ئەو یادەوەرییانە لەخانەکانی پێستییدا هەر دەمێننەوە.

کاتێك زانایان ئەو پێستەیان شیکارکرد بینییان لەچەند چینێك پێکهاتووە، گرنگی چین و خانەکانی پێست تەنیا پاراستنی جەستە، یان پاراستنی لەکاریگەرییە دەرەکییەکان یان ئارەقکردنەوە نییە، بەڵکو گرنگییەکی دیکەیشی هەیە کە بریتییە لەهەڵگرتن و پاراستنی زانیارییەکان و هێشتنەوەیان بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ هەروەها بۆیان دەرکەوت کە ئەم خانانە بەلەرەلەرە دەنگییەکانیش کاریان تێدەکرێت.

خانەکانی پێست زانیارییەکان هەڵدەگرن و هەمیشە لەحاڵەتی لەرینەوەدان، دەنگ کارییان تێدەکات، بەڵکو خۆشیان لەرەلەری دەنگی دەردەپەڕێنن، بەڵام ئێمە ناتوانین بیانبیستین، لەبەرئەوەی پێویستی بەئامێری زۆر هەستیار هەیە تا ئەولەرەلەرانە وەربگیرێن.

یادەوەری ڕووەك

زاناکان ئاشکرایان کرد ڕووەکیش لەرەلەری دەنگی دەردەپەڕێنن ولەرەلەری دەنگیان هەیە، هەروەها ئاشکرایان کرد کە خانەکانی دڵ لەرەلەری دەنگی دەردەپەڕێنن، تا گەیشتنە ئەوەی کە DNA لەسەرجەم خانە زیندووەکاندا لەمرۆڤ یان گیانلەبەر یان لەڕووەکدا لەرەلەری دەنگی دەردەپەڕێنن، زانایان بۆیان دەرکەوت کە DNA تەنیا لەخانەدا دەنگ دەرناپەڕێنێت.

یادەوەری لەهەموو خانەیەکدا

لەلایەکی دیکەوە زانایان بۆیان دەرکەوت یادەوەری تەنیا لەپێستدا نییە، بەڵکو سەرجەم خانەکانی جەستە یادەوەری و زانیارییەکان هەڵدەگرن، لەبەرئەوە زانایانی ئەمرۆ دەڵێن مێژووی هەریەکەمان لەناو سەرجەم خانەکانی جەستەماندا تۆمار کراوە، ئێمە کاتێك هەر هەڵسوکەوتێك دەکەین ئەوا خانەکانی چاو و خانە پەیوەندیدارەکان تا مێشك سەرجەمیان زانیارییەکانیان پێدا تێپەڕ دەبێت، ئەم کردارەش بەملیۆنەها خانەدا تێپەڕ دەبێت و لەتۆماری ورد و پرۆگرامەکاندا لەناو هەموو خانەیەکدا هەڵدەگیرێت.

بەهەمان شێوە هەموو دەنگێك کە دەیبیستین یان قسەیەك کە دەیکەین ئەولەرەلەرە دەنگییانە لەڕێگەی گوێچکەکانەوە دەگەنە مێشك، بەدرێژایی ئەوگەشتە لەگوێچکەکانەوە بۆ مێشك بەهەمان شێوە بەلایین خانە هەیە کەدەنگەکەیپێیدا تێدەپەڕدەبێت و لەناویدا هەڵدەگیرێت، کەوابێت دەتوانین بڵێین خانەکانی گوێچکە زانیارییەکان هەڵدەگرن، خانەکانی چاویش زانیارییەکان هەڵدەگرن، ڕەنگە درێژترین یادەوەری خانەکانی پێست بن، لەبەرئەوە ئەم دیاردەیە واتە دیاردەی کارلێکی خانەکانی پێست لەگەڵ ئەو زانیارییانەی کە مرۆڤ لەڕێی بیستن و بینینەوە وەریدەگرێت، زانایان تازە بۆیان ئاشکرا بووە و بەردەوامیشن لەسەر دۆزینەوەی زانیاری زیاتر لەسەری.

و: شیروان محەمەد

سەرچاوە

www.kaheel7.com

تەندروستی دڵ لەڕانەوە دەست پێدەکات

تەندروستی دڵ لەڕانەکانتەوە دەست پێدەکات، ئەمە ئەو ئەنجامەیە کە کۆمەڵێك پزیشکی دانیمارکی دەستیان کەوت، تێبینییان کرد ئەو کەسانەی چوار چێوەی ڕانییان شەست سانتیمەترە بەلایەنی کەمەوە ئەوا فرسەتی تووشبوونییان بەنەخۆشییەکانی دڵ یان مردنی بەر لەوەخت کەمتر دەبێتەوە.

ئەم لێکۆڵینەوەیە کە ئەنجامەکانی لەگۆڤاری پزیشکی بەریتانیدا بڵاوکرایەوە پشتی بەست بەئەنجامدانی لێکۆڵینەوە و چاودێریکردنی نزیکەی سێ هەزار ژن و پیاو بەدرێژایی ماوەی دوانزە ساڵ لەدانیمارك، لەلێکۆڵینەوەکەشدا کۆمەڵێك فاکتەری دیکە ڕەچاو کرا وەك قەڵەوی جەستەو جگەرەکێشان و ڕێژەی کۆلیسترۆڵی خراپ لەخوێندا.

ڕادار بۆ دیاریکردنی ئاڕاستەی تەنەکان

ئەندازیار محەمەد ساڵح دوکانی

وشەی ڕادار لە Radio Detection and Rangingی ئینگلیزیەوە هاتووە کە مانای کەشف و مەودا دیاریکردن بەڕادیۆ دەگرێتەوە. ڕادار یەکێکە لەو دەزگایانەی کە شەپۆلی کارۆموگناتیسی بەکاردێنێت بۆ دیاریکردن و نەخشەکێشانی شوێن و ئاراستەو خێرایی تەنە جێگیر و بزۆکەکانی وەك فڕۆکە و کەشتی و ئۆتۆمبێل، هەروەها بۆ مەبەستی زانینی باری کەش و ئاووهەواو دیاریکردنی ئاستی بەرزونزمی زەوی و مەبەستی پشکنینی پۆلیسی و ترافیکی هاتوچۆ.

چەندین داهێنەرو زاناو ئەندازیار بەشداری پرۆسەی دۆزینەوەو پەرەسەندنی ڕاداریان کردووە. هەروەك دەزانین ڕادار لەسەر بنچینەی تیشکدانەوە و پەرشبوونەوەی شەپۆلە ڕادیۆکانەوە دانراوە، بنچینەی ئەم بیرۆکەیەش سەرەتا لەساڵی1887ی زاینی لەلایەن هێنری هێرتز-ی فیزیازانی ئەڵمانیی و پشتبەستن بەهاوکێشەی شەپۆلەکارۆموگناتیسیەکانی ماکسویل بنیاتنرا، کاتێك هێرتز لەتاقیگەکەی خۆی توێژینەوەی لەسەر شەپۆلە ڕادیۆییەکان دەکرد، گەیشتە ئەو دەرئەنجامەی کە شەپۆلە ڕادیۆیەکان دەتوانن بەزۆر ناوەندی ماددەی جیاجیادا تێپەڕن، ئەوەشی سەلماند کە هەندێك ماددە (تەن) توانای دانەوە و گەڕاندنەوەی شەپۆلەکانیان هەیە، لەو ماوەیەشدا پەرەی بەسیستەمێکدا کە بتوانێت خێرایی شەپۆلەکان بپوێت، ئەو داتاو زانیاریانەی کە تۆماری کردن بووە هاندەرێکی گەورە بۆ زوربەی زانا و توێژەرەوەکانی بواری شەپۆلی ڕادیۆیی. لەپاشاندا بۆ یەکەمجار لەساڵی 1904 دا کریستیان هۆلسمیر ئەندازیاری ئەڵمانی شەپۆلە ڕادیۆییەکانی بەکارهێنا بۆ کەشفکردنی بوونی تەنە کانزاییە دوورەکان لەڕێی شەپۆلەڕادیۆکانەوە، ئەویش ئامێری ئاگادارکردنەوەی پێش وەختی بۆ کەشتیەوانی مارینا داهێنا بەمەبەستی پاراستنی کەشتیەکان لەخۆبەیەکدادانـدا. ئەم زانایە چەند نموونەیەکی سادەی ڕاداری سەرەتایی خستەروو کە دەیتوانی کەشتی لەناو تەمومژدا دیاری بکات، بەڵام مەودای دوورییەکەی بۆ دیاری نەدەکرا.

لەدوایاندا لەساڵی 1934 و پێش جەنگی دووەمی جیهانی بەچەند ساڵێك لەئەمەریکاو ئەڵمانیاو فەرەنسا چەند نموونەیەك لەو جۆرە ڕادارە پەرەی پێدرا، ئەوەبوو تا لەساڵی 1935 دا یەکەم ڕاداری پراکتیزەیی سەرکەوتوو لەلایەن ڕۆبێرت واتسۆن وات-ی داهێنەری ئینگلیزیەوە داهێنرا، ئەویش لەوکاتەدا بوو کە وات بەڕێوەبەری بەشی ڕادیۆیی تاقیگەی فیزیای نەتەوەیی بوو لەتێدینگتۆن. لەساڵی 1936دا وات توانی بەهۆی وێستگە ڕادیۆییەکەیەوە فڕۆکەیەك لەدووری حەفتا میلەوە کەشف کات و لەساڵی 1939شدا توانی حکومەت ڕازی کات بەدامەزراندنی تۆڕی وێستگەکانی ڕادار بۆ دابینکردنی ئاگادارکردنەوەی پێش وەخت لەهێرشی فڕۆکەکانی دوژمن بۆ سەر کەناڵەکانی بەریتانیا.

لەسەرەتادا مەودای ڕادار لەپێنج میل زیاتر بڕی نەدەکرد، بەڵام دوای چوار مانگ وا پەرەیان پێدا کە لەدووری مەودای حەفتاو دوو کیلۆمەترەوە فڕۆکەکان کەشف بکات و لەکۆتایی ئەو ساڵەدا مەوداکەیان زیادکرد بۆ سەدوپەنجا کیلۆمەتر، ئەوسا بڕیاریاندا کە پێنج وێستگەی ڕادار لەدەروازەکانی شاری لەندەن دابمەزرێنن.

لەجەنگی ساڵی 1940ی نێوان بەریتانیا و ئەڵمانیادا، ئەڵمانەکان سەریان لەوە سوڕمابوو کە چۆن فڕۆکە بەریتانیاییەکان وا زوو پێش وەخت ڕووبەڕوویان دەبنەوە. لەدوای تەواوبوونی جەنگ واتسۆن-وات وەك سوارچاکێك ڕێزی لێنراو لەساڵی 1952 شدا پەنجا هەزار پاوەندی وەك خەڵات پێ بەخشرا لەبەرامبەر بەشداریکردنی لەپەرەپێدانی ڕاداردا. لەساڵانی جەنگی دووەمی جیهانیدا ئەو شەپۆلە کارۆموگناتیسیانەی کە لەڕاداردا بەکاردەهات لەرەلەرەکەیان دەگەیشتە دە مێگا هێرتز، هەروەك دەزانین تا لەرەلەر زیاد کات وردی و چوستی ڕادارەکە زیاترە، لەپەرەسەندێکی بەردەوامدا لەرەلەرەکەیان گەیاندە هەشت سەد مێگا هێرتز، لەساڵی 1940وە ئەمەریکیەکان ڕادارێکی زۆر پەرەسەندوویان لەناو فڕۆکە هێرشبەرەکانیاندا جێگیر کرد کە لەرەلەری دەگەیشتە 3 گێگا هێرتز و دەیتوانی بەوردی بەرز و نزمی زەوی لەسەر شاشەکەی تۆمار بکات و ڕادارەکانی ئەڵمانیاش کە توانایان تا هەشت سەد مێگا هێرتز بوو پێیان کەشف نەدەکرا، بەڵام تا ساڵی 1946 ئەمەریکییەکان ئەم داهێنانەیان ئاشکرا نەکرد.

میکانیزمی ئیشکردنی ڕادار

شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکان بەهەمان شێوەی شەپۆلەکانی دەریا و دەنگ کاتێك بەر بەربەستێك دەکەون دەلەرێنەوە ودەگەڕێنەوە و لەو تەنانە بەئاگامان دەهێنن. شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکان نەك هەر لەو تەنانە بەئاگامان دێنن بەڵکو بەشێوەیەکی

ورد دووری و نزیکـــی و جێگریـــی تەنەکان و خێرایی جوڵەشـــیانمان بۆ دیاری دەکـــەن. کاتێك شـــەپۆلەکان لەرادارەکەوە دەردەچن و بەر تەنێکی دوور دەکـــەون، دەگەڕێنـــەوە بۆ ئەو خاڵـــەی لێوەی دەرچـــوون، ئەوکاتە دووری نێوان رادارەکەو تەنەکە ئەندازە دەکرێت.

بیرۆکەی ســـەرەکی وات بریتیبوو لەناردنی شـــەپۆلی کارۆموگناتیسی بەردەوام لەشێوەی شەپۆلی رادیۆیدا کە بەئاسماندا بڵاودەبوونەوە. شەپۆلە کارۆموگناتیســـیەکان بریتـــی بوون لەوزەیەك کە لەشـــێوەی شـــەپۆلداو بەخێراییەك کە لەخێرایی رووناکیەوە نزیکـــە300000000 مەتـــر/ چرکـــە بڵاودەبوونەوە (پـــەرش دەبوونەوە).
راداری ســـادە لـــەدەزگایەکـــی نێـــرەر Transmitterودەزگایەکـــی وەرگرReceiver پێکهاتووە.
بەشـــەپۆلکەرەکـــە نیشـــانە کارەباییەکـــە بەرهـــەم دەهێنێـــت، هەواییەکەش ئەم نیشانانە (سیگناڵانە) بەشێوەی شـــەپۆلی کارۆموگناتیسی دەنێرێـــت و شـــەپۆلە گەڕاوەکانیش وەردەگرێتـــەوە و دەیانگوازێتەوە بۆ وەرگر کـــە ئەویش شـــیکردنەوەیان و گواســـتنەوەیان بۆ ســـەر شاشەی پیشاندان، ئەنجام دەدات.

جۆرەکانی رادار

هەمـــوو جـــۆرەکـــانی رادار لەکارکردنیانـــدا پشـــت بەهەمان ئەو بنەمایانە دەبەستن کە باسکرا، بەڵام بەپێی ئیشـــەکەیان جیادەکرێنەوە بۆ ئـــەم جۆرانە: راداری ســـادە، راداری بـــەردەوام، راداری ئاراســـتەکردن، راداری سیســـتەمی قۆناغی و راداری فەرعی.

هاوکێشەی رادار

بری ئەو وزەیەی Pr دەگەڕێتەوە بۆ ئەنتێنـــای (هەوایـــی) وەرگر بەم هاوکێشەیە دیاری دەکرێت:

$$P_r = \frac{P_t G_t A_r \sigma F^4}{(4\pi)^2 R_t^2 R_r^2}$$

Pt =transmitter power

توانای نێرەر

Gt =gain of the transmitting antenna

بری وەرگرتنی هەوایی نێرەر

Ar =effective aperture (area) of the receiving antenna

ناوچە چوستی هەوایی وەرگر

σ =radar cross section, or scattering coefficient, of the target

رووبەرە برگەی رادار

F =pattern propagation factor

هاوکۆلکەی پەرش کردن

Rt =distance from the transmitter to the target

دووری مەودا لەنێرەرەوە بۆ ئامانجەکە

Rr = distance from the target to the receiver

دووری مەودا لەئامانجەکەوە بۆ وەرگر

سەرچاوەکان:

1.Radar-Wikipedia, the free encyclopedia

2.The Current Radar map shows areas of current precipitation. A weather 3.radar is used to locate precipitation, calculate its motion, estimate its type

Radar is used to track storms, planes, and weapons and also to create topographic maps. Learn about radar, radar technology and Doppler shift

وەرزش بکە

تـــوێـــژەرەوە ئەمـــەریکییـــەکان رایانگەیاند فرســـەتی رزگاربوونی ئەو کەســـانەی کە بـــۆ یەکەمجار تووشـــی نـــۆرەکانـــی دڵبـــوون لەئێســـتادا زیاتـــرە لەهاوتاکانیان کە بـــەر لەچەند دەیەیەك دووچاری هەمـــان کێشـــەی تەندروســـتی بـــوون بەرێوبـــەری بەرنامـــەی خۆپارێزی لەنەخۆشـــیەکانی دڵ لەنەخۆشـــخانەی لیوکـــس روزفلت لەنیویۆرك، وتـــی: ئەمە بۆ بەرزی ئاســـتی خـــزمەتگـــوزارییـــەکان دەگەڕێتەوە لەنەخۆشـــخانەکاندا و هاوکات پێشکەشکردنی چارەسەری گونجاو بۆ ئەو کەسانە.
توێـــژەرەوەکان بۆیـــان دەرکەوت رێـــژەی مـــردن بەهۆی ســـەکتەی دڵـــەوە لەســـاڵی 1987دا 5.3٪ بـــوو لەکاتێکدا لەســـاڵی 2002دا ئـــەم رێژەیـــە بـــۆ 3.8٪ دابەزی، د. میرلی مایرســـون کە بەشـــداری توێژینەوەکـــەی کـــرد رایگەیانـــد لەئێستادا پزیشـــکەکان کاری باش بۆ ئەو کەســـانە ئەنجامدەدەن کە تووشـــی نەخۆشـــیەکانی دڵبوون لـــەرێـــی دەستنیـــشـــانکـــردنی پێشـــوەخت و چارەســـەرکردنی کێشەی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و کۆلیســـترۆڵ، وێرای هۆشـــیاری خەڵك بەگشتی کە لەم سەردەمەدا سیســـتمی خۆراکی دروست پەیرە دەکەن و ئسپرین دەخۆن و وەرزش دەکەن.
میرســـون ئاماژەشـــیدا بـــەوەی نیشانەکانی نەخۆشی دڵ مەرج نییە تەنیا ئازارێکی توون و کلاسیکی بێت لەناوچەی سنگدا، بەڵکو هەندێجار نەخۆش دووچاری کێشـــەی دیکە دەبێت وەك تەنگەنەفەسی و ئازاری قۆڵی لای چەپ یان ئازار لەشەویلگە یان هەستکردن بەبەدەرسی.

فراوانبوونی بۆری هەوا

د. هادی محەمەد

نەخۆشی فراوانبوونی بۆری هەوا Bronchiectasis بریتییە لەفراوان بوونی نائاسایی بۆری هەواکان، ئەمەش بەدرێژایی تەمەن و ژیانی ڕۆژانە مرۆڤ دووچاری دەبێت، بەڵام دەشێت لەئەنجامی کەموکورتییەکی بۆماوەیی یان زگماکی میکانیزمی بەرگری بۆری هەواکان دروست ببێت.

بەزۆری بەهۆی هەوکردنێکی درێژخایەنی ڕێڕەوە هەواییەکانەوە دروست دەبێت، بەڵام فراوانبوونی ناوچەیی بۆری هەوا Localised دەشێت بەهۆی کۆبوونەوەی کێم لەپشت گرێیەکی بۆری هەواکانەوە و لەئەنجامیشدا فراوانبوونی بۆری هەواییەکە دروست ببێت، لەنموونەی ئەمەش گرێی لیمفی گەورەبووی سیلی و وەرەم یان تەنی بێگانەی هەڵمژراو.

هۆکارەکانی

هۆکارەکانی تووشبوون بەم نەخۆشییە بۆ دوو هۆکاری سەرەکی پۆلێن دەکرێن، یەکەمیان هۆکاری یەکەمیان هۆکاری زگماکی congenitalیە کە ئەمانە دەگرێتەوە: بەڕیشاڵبوونی کیسی Fibrosis Cystic، کۆنیشانەی بەدفرمانی کوڵکی وەك کۆنیشانەی کوڵکی نەجوڵاوو کۆنیشانەی کارتەجینەر kartageners (هەوکردنی جیوب و گۆڕینی شوێنگەی ئەندامەکان)و کەمی پرۆتینی "گاما گلۆپیولین" ی سەرەتایی لەخوێندا. دووەمیان هۆکاری بەدەستهاتووە acquired کە لەمنداڵاندا ئەم حاڵەتانە دەگرێتەوە هەوکردنی سییە شانەکان، سیلی یەکەمی primary TB، تەنی بێگانەی هەڵمژراو، بەڵام لەپێگەیشتووادا ئەمانە دەگرێتەوە: هەوکردنی سییە شانەی کێمی Suppurativ ، سیلی سییەکان، هەوکردنی کەڕوویی "ئەسپەرجیلەس" ی سی و بۆری هەواکان لەکەسێکدا نەخۆشی ڕەبۆی هەبێت، وەرەمی بۆری هەواکان.

پاسۆلۆژی

دەشێت چاڵەکانی بۆری هەوا فراوانبووەکان ناوپۆش کرابێت لەشانەی فرەخانە granulation، ڕووکەشە شانەی پولەکەیی یان ڕووکەشەشانەی کوڵکداری ئاسایی. هەروەها دەشێت هەوکردن لەچینە قوڵترەکانی دیواری بۆری هەواکان و هەڵئاوسانی خوێنبەرەکانی بۆرییە هەواییەکان دروست دەبێت، بەزۆری هەوکردنی درێژخایەن و بەڕیشاڵبوون لەدەوری سییە شانەکە دەبینرێت.

نیشانە دیدەنییەکانی

1. ئەو نیشانانەی بەهۆی کۆبوونەوەی کێمەوە لەبۆری هەوا فراوانبووەکەدا دروست دەبن بریتین لەمانە: کۆکەی تەڕی درێژخایەن کە بەزۆری لەبەیانیاندا خراپتر دەبێت و زۆرجاریش دەردراوەکانی بەگۆڕینی شوێنگەی لەش دێتە دەرەوە، زۆرجاریش بەڵغەمەکە زۆرەو بەردەوام کێمییە کاتێك نەخۆشییەکە دەگاتە قۆناغێکی بەرەو پێشچوو، بۆنی ناخۆشی دەم نیشانەیەکی باوە تیایدا.

2. ئەو نیشانانەی بەهۆی هەوکردنەوە لەسی و پەردەپۆشەری سیکەدەوریبۆریهەوافراوانبووەکەی داوە بریتین لە: تا، لەش داهێزران، کاتێکیش بڵاوبوونەوەی هەوکردنەکە دەبێتەهۆی هەوکردنی سییە شانە pneumonia، کۆکەو قەبارەی بەڵغەمەکە زیاددەکات، لەوانەشە هاوکات ئازاری سنگ و هەوکردنی پەردەپۆشەری سی لەگەڵدا بێت.

3.بەڵغەمی خوێناوی: دەشێت کەم یان زۆربێت و زۆرجاریش ناوبەناو نەخۆشەکە دووچاری ببێت. بەزۆری پەیوەندی هەیە بەبەڵغەمی کێمی یان زیادبوونی کێمە بەڵغەمەوە هەروەها دەشێت تاکە نیشانە بێت لەوانەدا کە پێی دەڵێن وشکە بۆری هەوا فرانبووە نەخۆشی.

4. تەندروستی گشتی: کاتێك نەخۆشییەکە پەرەدەسێنێت و بەردەوام بەڵغەمەکە کێمی دەبێت، دابەزینێك لەتەندروستی گشتی نەخۆشەکەدا ڕوودەدات لەڕێی دابەزینی کێش و نەمانی ئارەزووی خواردن و بێتاقەتی و تایەکی نزم و شکستی گەشە لەمنداڵاندا. لەم نەخۆشانەدا خڕبوونی سەری پەنجەکان باوە.

لەگەڵ ئەمانەشدا کۆمەڵێك نیشانە هەن پێویستە لەلایەن پزیشکەوە ئاشکرا بکرێن کە دەشێت لەلایەك یان هەردوولای سنگدا بەدی بکرێن و ئەمانەن:

ئەگەربۆرییە هەواییە فراوانبووەکە هیچ پاشەڕۆیەکی دەردراوی تێدا نەبێت و پووکانەوەی سییە پلە ڕووی نەدابێت، ئەوا نیشانەی نائاسایی نابێت، ئەگەر بڕێکی زۆر بەڵغەم لەناوچە فراوانبووەکەدا هەبێت، ئەوە خرەخڕی ڕەقی ئێجگار زۆر دەبیسترێت بەبەکارهێنانی بیستۆکی پزیشکی لەسەرناوچە تووشبووەکەدا. ئەگەر ڕێڕەوی هەواکە گیرابێت، ئەوا دەنگی هەناسەدان کەم دەبێتەوە. بەرەوپێشچوونی نەخۆشییەکە دەبێتەهۆی بەڕیشاڵبوون و ڕەقبوونی ناوچەکە، بەمەش دەنگی هەناسە لەنەرمە دەنگەوە Vesicular کە

ئاسایيە دەگۆڕێت بۆ بۆرییە هەواییە دەنگ Bronchial کە بەرزترو توندتر و بەهاش و هۆشترە.

لێنۆڕینەکان Investigations

1. پشکنینی بەکتریایی و کەڕوویی بەڵغەم: سەرەڕای وردە زیندە باوەکانی کۆئەندامی هەناسە، دەشێت چاندنی بەڵغەم هەندێك بەکتریای وەك pseudomonas deruginosa و کەڕووی وەك Aspergillus مایکۆ بەکتریای جۆراوجۆر دەربخات.

2. پشکنینی تیشکی: لەقۆناغی پێشکەوتووی نەخۆشییەکەدا، دیواری ئەستووربووی بۆری هەواو بۆشایی بۆری هەوای فراوانبوونی کیسی و ناوچەی ڕەقبووی هەوکردویی یان پووکانەوە لەوانەیە لەسەر تیشکی ئاسایی سنگ ببینرێت، بەڵام تیشکی تەنووری CTscan زۆر هەستیارترە و دیواری ئەستووربووی فراوانبووی بۆری هەوا نیشاندەدات.

3. هەڵسەنگاندنی فرمانی کوڵکەکان: بۆ ئەو نەخۆشانەیە گومانی کۆنیشانەی بەدفرمانی کوڵکییان لێدەکرێت، ئەویش بەهەڵسەنگاندنی ئەو کاتەی پێویستە بۆ گەیشتنی تەنۆچکەیەکی شیرینی سەکەرین saccharin لەکونی پێشەوەی لووتەوە بۆ قورگ ئەو کاتەی نەخۆشەکە هەست بەتامەکەی دەکات. ئەم کاتەش نابێت لەبیست دەقیقە زیاتر بێت، لەوانەی بەدفرمانی کوڵکیان هەیە، کاتەکە درێژ دەبێتەوە ڕێژەی جوڵانی کوڵکەکان دەکرێت لەڕێی بەکارهێنانی زیندەشانە Biopsy لەلووت وەربگیرێت هەڵبسەنگێنرێت. هەرچی نائاسایی دروستبوونی پێکهاتەیی کوڵکە دەتوانرێت بەوردبینی ئەلکترۆنی دەربخرێت.

چارەسەر

لەو نەخۆشانەدا گیرانی بۆری هەوا هەیە، دەبێت بۆری هەوا فراوانکەرە بەهەڵمکراوەکان و کۆرتیکۆستیرۆیدەکان بۆ زیادکردنی کراوەیی ڕێڕەوی هەوا بەکاربهێنرێن، بەڵام چارەسەری سروشتی بەو شێوەیە بەڕێوە دەچێت کە نەخۆشەکە فێردەکرێت چۆن چارەسەری سروشتی ڕۆژانە بەڕێکی ئەنجامبدات بۆئەوەی بۆری هەوا فراوانبووەکان بەبەتاڵی لەدەردراوەکان بهێڵێتەوە. ئەگەر بەباشی ئەنجامبدرێت، تارادەیەکی زۆر کاریگەرە لەکەمکردنەوەی بری بەڵغەم و کۆکەو ڕێگرتن لەنۆبەی دوبارەبۆوەی هەوکردنی سی و بۆری هەواکان. هەروەها شوێنگەی لەشی نەخۆشەکە دەبێت بەشێوەیەکی وەها بێت کە ئەو پلەی سی پێویستە پاکبکرێتەوە بکەوێتە سەرووترین بەشەوە.

هەناسەدانێکی قوڵ پاشانیش کردەیەکی هەناسەدانەوەیی زۆر بەهێز (بەشی چالاکیی تەکنیکی هەناسەدانەوەکە)، یارمەتی دەردراوەکانی ناو بۆری هەوا فراوانبووەکە دەدات لەڕێی هێزی کێشکردنەوە بێتەناو لوولەی هەواوە، لەوێشەوە لەڕێی کۆکینی زۆربەهێزەوە دەکرێتەوە دەرەوە. هەروەها لێدانی دیواری سنگ بەکۆڵەمست لەوانەیە بەڵغەمەکە لەشوێنەکەی هەڵکەنێت و ژمارەیەك ئامێریش هەن دەتوانن هەمان کاریگەری دروست بکەن. لانی کەم ماوەی چارەسەری سروشتی دە بۆ پانزە دەقیقەیە ڕۆژانە جارێك یان دووجار لەزۆربەی نەخۆشەکاندا.

لەو نەخۆشانەشدا بەکاربێت کە قەبارە و خەستی بەڵغەمەکەیان و هەناسە توندییەکەیان زیادی کردووە دەتوانرێت چارەسەری ئەنتی بایۆتیك (دژە بەکتریا)، هەندێك نەخۆش بەهۆی هەوکردنی بەکتریایی دووەمییەوە secondary وەك بەکتریای هێشوویی staptrylococci و چیلکەیی گرام نێگەتیڤ، بەتایبەتی جۆری Pseudomonas. لەم بارانەدا چارەسەری ئەنتی بایۆتیك بەگوێرەی دەرئەنجامە وردبینیەکانی وردە زیندەییەکان پێویستە بدرێت، بەڵام زۆرجار پێویستی بەدەرمانی سپرۆفلۆکساسلین (750-250ملگم) ڕۆژی دووجار لەڕێی دەمەوە یان سیفتازیدیم لەڕێی دەمارەوە (2-1گم) هەشت سەعات جارێك هەیە.

هەرچی چارەسەری نەشتەرگەرییە لەڕێژەیەکی کەمی نەخۆشەکاندا ئەنجامدەدرێت، بەزۆری لەو نەخۆشە گەنجانەدا ئەنجامدەدرێت کە نەخۆشییەکە لەیەك لای سنگدا تەنیا یەك پل یان بەشێکی سی گرتۆتەوە، نەشتەرگەرییەکەش بریتییە لەلابردنی بەشە تووشبووەکە، بەڵام بەداخەوە زۆربەی ئەو نەخۆشانەی کە سوود لەچارەسەری دەرمانی وەرناگرن، لەباریش نین بۆ نەشتەرگەری ئەمیش یا بەهۆی بۆرییە هەوا فراوانبووی بەربڵاوەوەیە و زۆربەی سییەکەی گرتۆتەوە یان لەگەڵیدا نەخۆشی سی درێژخایەنی هەیە، لەشێوە پێشکەوتووەکانی ئەم نەخۆشییەدا، لابردنی نەشتەرگەرییانەی بەشە لەناوچووەکەی سی کە وەك هەڵگرێك بۆ هەوکردنەکان ڕۆڵ دەبینێت تەنیا وەك دوا فرسەتیش ڕەچاودەکرێت.

داهاتووی نەخۆشییەکە

نەخۆشییەکە ئەگەر پەیوەندی بەبەدفرمانی کوڵکی و بەڕیشاڵبوونی

کیسییەوە هەبێت، دواجار دەبێتەهۆی هەناسە سستێ. لەنەخۆشەکانی دیکەدا تارادەیەك دەکرێت باش بێت ئەگەر دەرهێنانی شوێنگەیی بەڵغەمەکە بەباشی و ڕێکی ئەنجامبدرێت و ئەنتی بایۆتیك بەرێکوپێکی بەکاربهێنرێت.

بەڵام ڕێگەلێگرتن لەنەخۆشییەکە بەشێوەیەکی باو لەمنداڵییەوە دەستپێدەکات پاش دووچاربوون بەسوریژەو کۆکە ڕەشەو هەوکردنی سەرەتایی سیل، نەخۆش پێویستە پارێز بکات و چارەسەری تەواوو گونجاو وەربگرێت. هەروەها زوو ناسینەوە و چارەسەری گیرانی بۆری هەوا زۆر گرنگە.

ڕیشاڵبوونی کیسی Cystic fibrosis

نەخۆشییەکی کوژەری توخم خۆیی بەزیوە، لە 1500 منداڵی لەدایکبوودا یەکێکیان دووچاری دەبێت، ئەم نەخۆشییە لەئەنجامی بازدانێکەوە دروست دەبێت کە لەجینی CFTR لەسەر کرۆمۆسۆمی ژمارە حەوت ڕوودەدات لێپرساوی کەناڵی کلۆرایدە پێی دەڵێن ڕێککەری گەیاندنی نێو پەردەیی ڕیشاڵبوونی کیسەیی CFTR، کۆنترۆڵی جولانی خوێ و ئاو دەکات بەنێو پەردەی ڕووکەشەخانەکاندا. کەمی ئەم جینە دەبێتەهۆی زیادبوونی خوێ Nacl لەئارەقداو زیادبوونی مژینی سۆدیۆم و ئاو لەڕووکەشە شانەی کۆئەندامی هەناسەوە، ئەمەش تارادەیەك دەبێتەهۆی وشکبوونەوەی ڕووکەشەشانەی ڕێڕەوی هەواو یارمەتی هەوکردنی بەکتریایی درێژخایەن و بەدفرمانی کوڵکەکان دەدات. هەروەها کەمی ئەم جینە دەبێتەهۆی پشێوی لەڕووکەشە شانەی کۆئەندامی ڕیخۆڵەو پەنکریاس و جگەر و کۆئەندامی زاوزێ.

ئێستا پشکنینی ساوایی و کۆرپەی ناو منداڵدان بۆ ئەو کەسانە ئەنجام دەدرێت کە مەترسی تووشبوونیان زۆرە و بۆ باشتر کردنی دەرەنجامەکان.

نیشانەکانی

کاتی لەدایك بوون، سییەکان بەسەیرکردن ئاسایین، هەرچەندە هەوکردنی بۆریچکە هەواییەکان بەزۆری دەبێتەهۆی بۆری هەوا فراوانبووە نەخۆشی لەمنداڵیشدا لەم قۆناغەدا، سییەکان لەزۆرترین باردا بەبەکتریای هێشوویی aureus هەوی کردووە، بەڵام زۆربەیان تادەگەنە هەرزەکاری دووچاری بەکتریای Pseudomonas aeroginosa دەبن. خراپتربوونی ناوبەناوی فراوانبوونی بۆری هەوا نەخۆشی، لەسەرەتادا لەپلەکانی سەرەوەی سی پاشانیش هەموو بەشی سییەکان دەگرێتەوە، دەبێتەهۆی تێکشکاندنی بەرەوپێشچووی سییەکان، دواجاریش بەهۆی هەناسە ستێوە دەمرێت. نیشانەکانی دیکە وەك گیرانی ریخۆڵە، دەرەرژێنە سستێی پەنکریاس لەگەڵ بەدمژینی ریخۆڵە، شەکرە و بەمۆم بوونی جگەر. زۆربەی ئەو پیاوانەی ئەم نەخۆشییەیان هەیە نەزۆکن بەهۆی گەشەنەکردنی جۆگەی گوێزەرەوەوە.

ماکەکان

ماکەکان سەر کۆئەندامی هەناسە وەك خراپتربوونی هەوکردن لەحاڵەتی نەخۆشی فراوانبوونی بۆری هەوا، فرەهەوایی خۆرسکی پەردەپۆشەری سی، بەڵغەمی خوێناوی، دەرپەریوە گۆشتی لووت، هەناسە ستێ، پوکانەوەی پلی و حاڵەتی Corpulmonale.

ماکەکانی کۆئەندامی هەرسیش بریتین لەبەدمژین و چەوریبەرۆ malabsorption، گیرانی ریخۆڵە، بەمۆمبوونی جگەر و جۆگەی زراو بەرزە فشاری دەرکەیی portal hypertension و بەردی زراو. ماکەکانی دیکەش وەك شەکرە لەسەدا بیست و پێنج ئەوانەی دەگەنە باری پێگەیشتوویی، دواکەوتنی باڵقبوون، نەزۆکی لەنێردا، میزە چورکەی فشاری، تەنگژەی دەروونی، ئێسکە داخواران، جومگە نەخۆشی.

چارەسەرکردن

چارەسەری نەخۆشی سییەکان لەریشاڵبوونی کیسیدا، بەمشێوەیە دەبێت:

1. چارەسەری سروشتی رێککردەیی regular سنگ بۆ ئەو نەخۆشانەی بەڵغەمیان هەیە.

2. ئەنتی بایۆتیك antibiotic بۆ هەوکردن بەبەکتریاری شێوە هێشوویی aureus و جۆری pseudomonas.

3. بەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیك بەهەڵمکراوNebulisedبەبەکارهێنانی دەرمانی کۆلۆمایسین یان تۆبرامایسین لەنێوان خراپتربوونەکاندا بۆ سەرکوتکردنی هەوکردنی درێژخایەنی pseudomonas.

لەوانەشە هەندێك نەخۆشی لەهەمان کاتدا رەبۆیان هەبێت، لەبەرئەوە دەرمانەکانی ستیرۆیدو بۆری هەوا فراوانکەرە هەڵمژراوەکان بەکاردەهێنرێن.

4. لەساڵی 1994 وە، لەرێی ئەندازەی جینییەوە، چارەسەری DNase واتە ئەنزیمی DNase ی بەهەڵمکراو لەرێی مژینەوە دروستکراوە. ئەم چارەسەرە بەشکاندنی بڕی زیادەی DNA خەست کە لەخانە هەوکردووەکانەوە جیابۆتەوە ئەنجام دەدرێت و بەمەش بەڵغەمەکان شل دەکاتەوە. بینراوە لەهەندێك لەنەخۆشەکاندا، فرمانی سییەکان باشتربووە و ژمارەی خراپتربوونە هەوکردووییەکان کەمتربوونەتەوە.

5. بۆ نەخۆشیی پێشکەوتوو واتە نەخۆشییەکە بەرەو پێش چووبێت و خراپتربووبێت، ئۆکسجین و هەواگۆرکێی ناکونکەر لەوانەیە پێویست بن بۆ چارەسەری هەناسە سستێ.

6.چاندنی سی: دوایین چارەسەرە، بەڵام بەهۆی کەمی بەخشەری ئەندامەکەوە سنووردداربووە.

چارەسەری نیشانە هەناسەییەکانی ریشاڵبوونی کیسی

پەیوەندییەکی ئاشکرا هەیە لەنێوان خۆراکی باش و داهاتووی نەخۆشییەکەدا، بەدەرسی چارەسەردەکرێت بەبەکارهێنانی ڤیتامینەکان و پەنکریاسە ئەنزیمەکان لەرێی دەمەوە و هەروەها زیادکردنی کالۆری پێویست بەبەکارهێنانی خۆراکپێدانی (لووت و گەدەیی) واتە لەرێی سۆندەوە لەلووتەوە بۆ گەدە یان خۆراکپێدانی دەمەگەدە واتە کونێك بکرێتە دیواری ورگ و گەدە و پاشان سۆندەیەکی تێدادادەنرێت و خۆراکی پێدەدرێت gastrostomy. ئەوانەشی دووچاری شەکرەبوون، بەئینسۆلین چارەسەردەکرێن.

سەبارەت بەداهاتووی نەخۆشییەکەش لەدەساڵی رابردوودا، چاکسازییەکی باشی بەخۆیەوە بینیوە، بەتایبەتی بەهۆی باشتر کۆنترۆڵکردنی گەنینە هەوکردنی شانەکانی بۆری هەواو پاڵپشتی خۆراکی، تێکرا تەمەنی ژیانی ئەو نەخۆشانەی لەساڵی نەوەدەکانی سەدەی رابردوو لەدایك بوون واپێشبینی دەکرێت لانی کەم چل ساڵ بێت.

دەردەتووتی، تەندروستیمان دەخاتە مەترسییەوە

د. فەرەیدون عەبدولستار*

کوردستان لەبەرجوانی دیمەنەکانی و سازگاری ئاوو هەواکەیی و سروشتە شاخاوییەکەی وایکردووە گەلێك جۆری باڵندەی ڕەنگاوڕەنگ لەخۆبگرێت کە هەریەکەیان بەئاوازێك دەخوێنێت کە بەشێوەیەکی وەها کە ئارامی و ئاسوودەیی بەمرۆڤ دەبەخشێت، ساڵانەش لەوەرزی کۆچ و ڕەودا پۆل پۆل باڵندەکان لەشوێنانی دیکەوە ڕوودەکەنە کوردستان.

باڵندەکانی وەك قەل و قاز و کۆترو بولبل و کەناری و کەو و قەتێ و تووتی و چۆلەکەو پەڕەسێلکە شێوەیەکی زۆر جوانیان هەیەو جوانیش دەبەخشنەوە بەدەوروبەریان و بوونەتە بەشێکی گرنگی ژینگەی کوردستان، لەبەرئەوە پارێزگاریکردنیان و ئاراستەکردنیان بەشێوەیەکی دروست بەکارێکی گرنگ دادەنرێت و دەخرێتە چوارچێوەی پارێزگاریکردن لەژینگەی کوردستان.

زۆر دەردو نەخۆشی هەیە کە تووشی باڵندە هەمەجۆرەکان دەبن و لەئەنجامدا لەجوانی و ئاواز خوێندنیان دەخەن و زیانیان پێدەگەیەنن لەوانەش دەردەتووتییە بەمەش بێگومان زیان بەژینگەی کوردستان دەگات و هەروەها هۆکاری دەردەتووتیش دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ و تەندروستی مرۆڤیش دەخاتە مەترسییەوە. خەڵکی کوردستان لەدێرزەمانەوە ئارەزوویان لەبەخێوکردنی باڵندە جۆربەجۆرەکانەو لەم سەردەمەشدا ژمارەی ئەو کەسانە ڕوولەزیادبوونە، لەبەرئەوە بڵاوکردنەوەی زانیاری دەربارەی ئەم نەخۆشییە بەکارێکی پێویست دەزانرێت بەمەبەستی ڕوونکردنەوەی پەیوەندی لەنێوان مرۆڤ و باڵندەکان.

دەردەتووتی چی دەگەیەنێت؟

لەناو خەڵکی کوردستاندا بەم نەخۆشییە دەوترێت دەردەتووتی و لەسەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرنەری بە «Psittacosis» یان «Orni-thosis» ناودەبرێت.دەردەتووتی تووشیی زۆربەی جۆرەکانی باڵندەماڵی و کێوییەکان دەبێت و بەپێی سەرچاوەکان تووشی مرۆڤ و پەلەوەر و هەندێك لەئاژەڵە شیردەرەکانیش دەبێت و باڵندەکانی وەك تووتی و کەناری زۆر هەستیارن بۆ نەخۆشییەکە. بەپێی هەندێك لەتوێژینەوەکان باڵندەکان لەزۆربەی تەمەنەکاندا تووش دەبن، بەڵام باڵندە تەمەن بچووکەکان زیاتر هەستیارترن بەتووشبوون لەوانی دیکە. زۆر هۆکاری ماندووکەر هەیە کە ڕێگەخۆشکەرن بۆ بەخێرایی بڵاوبوونەوەو تەشەنەکردنی نەخۆشییەکە لەنێو باڵندەداو لەوانەش: کۆچکردن لەشوێنێکەوە بۆشوێنێکی دیکە، بەخێوکردنی ژمارەیەکی زۆر لەباڵندە لەشوێنێکی دیاریکراوی داخراودا، گۆڕانی کتوپڕ لەپلەی گەرمی و جۆری خۆراکداو تووشبوونی باڵندەکان بەنەخۆشی دیکە لەهەمان کاتدا وەك نەخۆشی Salmonellosis. نەخۆشی دەردەتووتی لەباڵندە نەخۆشەکانەوە بۆ ساغەکان دەگوزێرێتەوە بەهۆی تێکەڵبوون و پەیوەندی ڕاستەوخۆ لەنێوانیان هەروەها بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بەهۆی ڕیقنەی باڵندە نەخۆشەکانەوە هەروەها بەهۆی مێش و مەگەزیشەوە لەنەخۆشەکانەوە دەگوێزرێنەوە.

بەپێی سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرنەری دەردەتووتی یەکێکە لەنەخۆشییە هاوبەشەکانی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ Zoonoses واتە هۆکاری نەخۆشییەکە لەباڵندەی تووشبووەوە دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ و لەئەنجامدا مرۆڤ تووشی نەخۆشییەکە دەکات لەڕێی کۆئەندامی هەناسەوە و نیشانەکانی لەمرۆڤدا لەسەر کۆئەندامی هەناسەوە دەردەکەوێت بەوەی دەبێتەهۆی ڕوودانی هەوکردنی سییەکان بەتایبەتی لەمرۆڤە بەتەمەنەکان، ئەمەش زیاتر ڕوودەدات لەئەنجامی پەیوەندی ڕاستەوخۆ لەنێوان باڵندە تووشبووەکان و مرۆڤەکاندا.

هۆکاری نەخۆشی دەردەتووتی

هۆکاری نەخۆشی دەردەتووتی بەشێوەیەکی سەرەکی دەگەڕێتەوە بۆ وردە زیندەوەرێك کە پێی دەوترێت کلامیدیا ناوە زانستییەکەی Chla-mydia Psittaci کە بەشێوەیەکی ناچاری لەناو خانەکاندا دەژی.

دەردراوی کۆئەندامی هەناسەدان و ڕیقنەی باڵندەکان ژمارەیەکی زۆر هۆکاری نەخۆشییەکەی تێدایە و بەرهەڵستی بارودۆخی ناهەموار دەکەن و بۆ ماوەیەکی درێژ توانای مانەوەیان هەیە بەچالاکی. کلامیدیا بەهۆی هەواو تۆزو خۆڵەوە بەژینگەدا بڵاودەبێتەوە ئەو باڵندانەی کە پێشتر تووشی دەردەتووتی بوون و چاکبوونەتەوە هەڵگری هۆکاری نەخۆشییەکەن و بەبەردەوامی سەرچاوەی بڵاوبوونەوەی کلامیدیان لەژینگەدا. بەپێی سەرچاوەکان دوای وەرگرتن و گەیشتنی هۆکاری نەخۆشییەکە بەلەشی باڵندەکان لەڕێی کۆئەندامی هەناسەوە یان کۆئەندامی هەرسەوە یەکسەر هۆکارەکە دەلکێت بەخانەکانەوە و بەرەبەرە بەلەشدا بڵاودەبێتەوە.

نیشانە دیارەکانی

بەپێی سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرنەری ماوەی تووشبوونی باڵندەکان تادەرکەوتنی نیشانەکان

نزیکەی پێنج بۆ شەست ڕۆژ دەخایەنێت و دەرکەوتنی نیشانەکان بەندە بەچەند هۆکارێکەوە لەوانە: ڕادەی توندوتیژی هۆکاری نەخۆشخەر و جۆری باڵندەی تووشبوو و تەمەنی باڵندەی تووشبوو و ژینگەی باڵندەکان و بوونی نەخۆشی دیکە لەژینگەی باڵندەکان. دروستبوونی نەخۆشییەکە بەوە دەست پێدەکات دوای چوونە ژوورەوەی هۆکاری نەخۆشییەکە بۆناو لەش بەهۆی هەناسە وەرگرتنەوە، هۆکاری نەخۆشییەکە دەستدەکەن بەدابەشبوون و زۆربوون بەتایبەتی لەخانەکانی سی و پەردەی دڵ و کیسە هەواییەکان airsac و لەئەنجامدا لەڕێی خوێنەوە دەگوێزرێتەوە بۆ بەشەکانی دیکەی لەش وەك جگەر و سپڵ و گورچیلە کە تیایاندا زیاتر دابەش دەبن و ژمارەیان زۆر زیاددەکات.

ئەو نیشانانەی کە لەسەر باڵندەی تووشبوو دەردەکەوێت بریتین لە:

- لووت و چاوی باڵندەی نەخۆش ئاودەکات و پێڵووی چاوی و گیرفانەکانی لووتی هەودەکەن.
- باڵندەی تووشبوو تووشی سکچوون دەبێت و ڕەنگی ڕیقنەکەی سەوزێکی زەردباو دەبێت.
- باڵندەکە بێهێز دەبێت و چالاکی و جووڵەی کەم دەبێتەوە و پەڕەکانی گرژدەبن.
- باڵندەی تووشبوو لەخواردن دەکەوێت و وردەوردە کێشی کەم دەکات.
- دوای توێکاری کردنی باڵندەی مردارەوەبوو ئەم گۆڕانانەی لەسەر دەردەکەوێت: گەورەبوون و نەرمبوونی قەبارەی جگەر و Hepa-tomegaly و سپڵ Splenomeg-aly، هەوکردن و سووربوونەوەی سییەکان Pneumonia، هەوکردنی کیسە هەواییەکان Airsacculitis، هەرکردنی پەردەی دڵ Pericardi-tis. ڕادەی لەناوچوونیش Mortali-tyrate دەگاتە 30٪.

دیاریکردنی نەخۆشییەکە

لەدیاریکردنی نەخۆشی دەردەتووتیدا پشت بەنیشانە کلینیکییەکان، دەبەسترێت، واتە ئەو نیشانانەی کە لەسەر باڵندەی تووشبوو دەردەکەوێت، ئەو گۆڕانانەی کە بەسەر باڵندەی مردارەوەبوودا دەردەکەوێت دوای توێکاری کردنی، جیاکردنەوە و دیاریکردنی جۆری هۆکاری نەخۆشخەر لەتاقیگە بەهۆی PCR, ELISA.

چارەسەرو کۆنترۆڵکردن

چارەسەرکردنی نەخۆشی دەردەتووتی لەباڵندەکاندا پێویستە بەجیاکردنەوەی باڵندە تووشبووەکان دەست پێبکات لەشوێنێکی تایبەتیدا هەروەها پێدانی ئەنتی بایۆتیك وەك تتراسایکلین و جۆرەکانی لە کلۆرتتراساکلین ـ ئۆکسی تتراسایکلین ـ دۆکسی سایکلین کە کاریگەری باشی هەیە لەدژی کلامیدیا یان بەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیك لەکۆمەڵەی Fluoro quinolones دەرکەوتووە ئەنجامێکی باش دەدات بەدەستەوە. بەمەبەستی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی دەردەتووتی پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکرێت:

1. لەسنوورەکان و فڕۆکەخانەکان

پێویســـتە بەدواداچوونێکی بەردەوام بکرێــت بۆ ئەو جــۆرە باڵندانەی کە دەهێنرێنـــە هەرێمی کوردســـتانەوە بـــەوەی لەکارانتیینەکان پشـــکنینی پزیشـــکییان بـــۆ بکرێـــت و دڵنیابن لەتەندروستی باڵندەکان.

2. خاوێنکـــردنەوەی شـــوێنی باڵندەکان بەبەردەوامـــی بەتایبەتی لەماڵاندا بەمـــاددەی پاکژکەرەوە کە لەکلینیکە ڤێتێرنەرییەکاندا دەســـت دەکەوێت.

3. لەماڵانـــدا شـــوێنی باڵندەکان جیابکرێتەوە و تێکـــەڵ بەئەندامانی خێزانـــەکان نەبن، چونکـــە هۆکاری نەخۆشییەکە لەباڵندەی توشبووەوە دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ.

4. پێدانی ماددە بەهێزکەرەکانی وەك ڤیتامـــین و کانـــزاکان بەباڵندە ماڵییەکان بەبەردەوامی بەمەبەستی بەرزکردنـــەوەی ئاســـتی بەرگـــری لەشیان.

5. ســـەردانـــی کلیـــنـــیکـــە ڤێتێرنەرییەکان بکرێت بەمەبەســـتی چاودێریکردنـــی تەندروســـتی باڵندە ماڵییەکان.

سەرچاوەکان:

1.Calnek,B.W.Barnes,H.J.,Beard,C.W.,Reid,W.M.,and Yoder,H.W,1991.Diseases of Poultry.9th edition,Iowa state university press, USA.

2.Jordan,F.T.W.,and Pattison,M.,1998. Poultry Diseases.11th edition, Saunders,UK.

3.The Merck Veterinary Manual, 8th edition1998

*کۆلێژی پزیشکی ڤێتێرنەری
زانکۆی سلێمانی

بەیەك دەنك حەب یادگارییە ناخۆشەکانت لەیاد بکە

لەیادکردنی یادگارییە ناخۆشـــەکان بەرێگەیەکی ئاسان و خێرا دەشێت یەکێك بێت لەخەونەکانی مرۆڤ، لەوەدەچێت لەســـایەی پێشکەوتنی زانستەوە مرۆڤ بتوانێت بەخواردنی یەك دەنك حەپ هەرچی یادگاریی ئازاراوییە لەیادی بکات. ژمارەیەك لەتوێژەرە هۆڵەندییەکان گەیشتنە ئەو دەرئەنجامەی وەستێنەرەکانی بێتا Beta Blockers لەتوانایدایە یادگارییەکانی مرۆڤ بگۆڕێت، میکانیزمی ئەوحەپانەش کە وەستێنەرەکانی بێتایان تێدایە بەشێوەیەکە کە ئەو هەڵچوونانە کەمدەکاتەوە کە مرۆڤ هەستیان پێدەکات کاتێك کە ئەو یادگارییانەی دێتەوە یاد کە ئازاری دەدەن. زۆرجار دەرمانی پروپرانۆلول Propranolol بەکاردێت بۆچارەســـەرکردنی بەرزبوونەوەی پەســـتانی خوێن، بـــەڵام لەوەدەچێت ئەم دەرمانە کاریگەریشـــی هەبێت بۆســـەر یادگارییە ناخۆشـــەکانی مرۆڤ، بەڵام توێژەرەوەکان چەندەهـــا تاقیکردنەوەی کیمیاییان ئەنجامداوە بۆ دۆزینەوەی ماددەی کیمیایی دیکە کە بەشێوەیەکی ســـەراپاگیر ئەو یادگارییانەبسڕێتەوە کە مرۆڤ خۆی دەخوازێت لەیادیان بکات.

لەدەرئەنجامـــی توێژینەوەکانیـــان بۆیـــان دەرکەوت 38٪ی ئەو کەســـانەی توێژینەوەیان لەســـەر ئەنجامدابوو پێیان باشـــە ئەم دەرمانانـــە بەکاربهێنن لەوکاتانەدا کەتووشـــی ئازار و بێتاقەتی دەبن بۆنموونە لەکاتی تووشبوونیان بەهەندێـــك برینداری و لـــە12٪ی ئەو کەســـانەش لەوبـــاوەڕەدان بەردەوام پێویستیان بەو دەرمانەیەو هەردەبێت هەیانبێت لەکاتێکدا 50٪ی ئەو کەسانە بەکارهێنانی لەهەموو بارودۆخێکدا ڕەتدەکەنەوە.

کامۆفلاج لەمەملەکەتی گیانلەبەراندا

خالید فایەق دەروێش*

زیندەوەران لەپێناوی مانەوەدا چەندین ڕێگەی جۆراوجۆر وەك پشت و پەنایەك بەکاردەهێنن لەململانێی ڕووبەڕووبوونەوەکانیاندا. لەوانە خواردن و زاوزێ و بەرگری لەخۆکردن، کە ئەمەی دواییان واتە بەرگریکردن، گەلێك جۆری هەیە وەك هێرشکردن کە زیاتر گیانلەبەرە دڕندەکان وەك شێر و گورگ ئەنجامی دەدەن، هەروەها ئەو گیانلەرانەی کە توانای هێرشکردنیان نییە وەك پێوەدەرەکان و خاڵخاڵۆکە و جۆرەکانی دیکەی مێرووەکان کە زۆرجار لەڕێی پێوەدانەوە یان دەربڕینی دەنگێك یان بۆنێکی زۆر ناخۆشەوە دەتوانن زیان لەبەرامبەر بدەن یان هیچ نەبێت هێمایەك دەبێت بۆئەوەی کە دەتوانن ئازار بگەیەنن.

هەندێك گیانلەبەری دیکە هەن بۆ خۆپاراستن چەند هۆکارێکی تایبەت بەجۆرەکانیان بەکاردەهێنن وەك کیسەڵ کە قۆزاخەیەکی زۆر ڕەقی هەیە یان ژیشك کە دڕکێکی زۆر و تیژی لەپشتەوەیەو لەکاتی پێویستدا خۆی پێدادەپۆشێت، یان هەندێك زیندەوەری دیکە کە بەڕەنگێکی وا دەردەکەون بەکەڵکی خواردن نایەت.

ئەگەرلەمەیدانی جەنگ و پێکداداندا بوویت و نەتتوانی نەهێرش بکەیت و نەبەرگری بکەیت ئایا چی دەکەیت؟ لەم حاڵەتانەدا هەندێك لەگیانلەبەران بەتایبەتی مەل و خشۆك و گیانلەبەرە وشکاوەکییەکان بۆ خۆپاراستن پەنا دەبەنەبەر کامۆفلاج Camouflage.

کامۆفلاج بریتییە لەگۆڕانی شێوەو ڕەنگی سەرتاپای هەندێك لەگیانلەبەران بەڕادەیەك کە بگونجێت لەگەڵ ڕەنگی ژینگەو دەوروبەریاندا، وەك کولە کە دەتوانێت ڕەنگی خۆی بگۆڕێت بۆ سەوز و زەرد، یان مەشکەدرە Prying-mantis کە دەتوانێت بەپێی ڕەنگی ژینگەو دەوروبەری ڕەنگی خۆی بگۆڕێت، هەروەها کامۆفلاج لەهەردوو جۆری کرمی چیلکەیی و گەڵاییدا بەدی دەکرێت کە یەکەمیان شێوەی شولە دارێك و دووەمیان بەشێوەی گەڵایەك خۆی دەنوێنێت. بەمجۆرە کامۆفلاجە دەوترێت کامۆفلاجی ڕەنگی لەڕاستیشدا نازانرێت کە ئەم گیانلەرانە لەژینگەی ئێمەدا هەن یان نا؟ هەروەها دەکرێت رووکەشی بەگۆڕینی شێوەی گشتی گیانلەران بێت بۆ نموونە کەری کێوی Zebra کە خەتدارەو ئەو هێڵانەی لەسەر جەستەی ئەم ئاژەڵەیە لەشێوەی پارچەیەکدا دەردەکەوێت کە گیانلەبەرێکی درندەی وەك شێر بەئاسانی جیایایان ناکاتەوە لەکاتێکدا شێر کە توانای جیاکردنەوەی ڕەنگەکانی نییە یان ئەو خەتانە لەشێوەی چاوێکدا خۆیان دەنوێنن کە بەسەری گیانلەبەرێکی گەورەو درەندەوە بێت.

دەکرێت کامۆفلاج لەناکاودا بەپێی پێویست بێت یان بەحوکمی ژینگە بێت کە زۆرجار وا لەهەندێك گیانلەبەر دەکات شێوەیەکی تایبەت و گونجاو لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا وەربگرێت بۆنموونە کونەپەپوو کە دەتوانێت وەك لقدارێك دەربکەوێت یان هەندێك گیانلەبەر کە ڕەنگیان سپییە و زیاتر لەناوچە بەرفراوانەکاندا دەژین، دەکرێت کامۆفلاج هێلکەش بگرێتەوە بۆنموونە هێلکەی ققنەداودە Red Watled Plover کە زۆرجار ڕاو دەکرێت یان دەسکاری دەکرێت، شایەنی ئاماژە بۆ کردنە کە زۆرجار کامۆفلاج لەلایەن گیانلەبەرانەوە بەمەبەستی ڕاوکردنیش ئەنجامدەدرێت.

ئەوەی ماوەو پێویستە بیزانین ئەوەیە کە چۆن گیانلەبەران دەتوانن لەماوەیەکی کورتدا ڕەنگ و شێوەی خۆیان بگۆڕن؟ لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ئەو کردەیە بەچەند ڕێگەیەك دەبێت یەکێك لەو ڕێگانە بوونی ئەو ڕەنگانەیە لەناو خانەکانی پێستی ئەو گیانلەبەرانەدا، هەر ژمارەیەك لەو خانانە ڕەنگێکی دیاریکراوی تێدا پارێزراوە و هەڵگیراوەو لەکاتی پێویستدا ئەو ڕەنگانە دەردەدەن، ڕێگەیەکی دیکەی توانای ڕەنگگۆڕی دەگەڕێتەوە بۆ هەندێك دیاردەی فیزیکی وەك ڕەنگدانەوەی شێوەی دەوروبەر لەجەستەی گیانلەبەرەکاندا بەهۆی ئەو پەرو پوولەکانەوە کە گیانیان دادەپۆشێت بەتایبەتی لەباڵندەکان وەك چۆن پارچە بلورێکی تەنك ڕەنگەکانی دەوروبەری خۆی تێیدا ڕەنگدەداتەوە هەروەها دەکرێت خواردنیش کە لەڕەنگی ژینگەی گیانلەبەرەکان ببێتە هۆکارێك بۆ گۆڕینی ڕەنگی گیانلەبەرەکان بۆ ڕەنگی ژینگەو دەوروبەریان.

ئەو پرسیارەی کە ئێستا لامان دروست دەبێت ئەوەیە ئەگەر ئەو هۆکارە جۆراو جۆرانەی گیانلەبەران نەبێت ئایا ڕێگە چارەیەك هەیە بۆ مانەوە؟ وەڵام: بەڵێ، هەڵاتن وەك چۆن هەندێك لەگیانلەبەران بەتایبەتی ئەوانەی باڵیان هەیەو توانای فڕینیان هەیە یان ئەوانەی توانای ڕاکردنیان هەیە.

*ماستەر لەبواری بایۆلۆژیدا-کەلار

بوومەلەرزە و گرکانەکان زەوی بەپیت دەکەن

جوان محەمەد رەئوف

زۆر راڤە و لێکدانەوە هەیە بۆ هۆکارەکانی ڕوودانی دیاردەی بوومەلەرزە earthquake لەوانە: تێکشکاندن و جیابوونەوەی بارستەی زۆرگەورە لەچینە بەردیەکانی ژێر زەوی لەئەنجامی فشارێکی زۆر گەورەوە، فشارێك کە زۆر زیاترە لەتوانای بەرگەگرتنی ئەو چینە بەردیانە و لەئەنجامی ئەوەشدا وزەیەکی بێشومار دەردەپەڕێت، بەڵام بەشێوەی لەرینەوە دەبێت و ئەو لەرە وزەیە بەنێو زەویدا و نزیك لەسەر ڕووی زەوی ڕەتدەبێت و دەبێتە هۆی لەراندنەوەی ڕووی زەوی و ڕوودانی کارەسات.

تیۆرێکی دیکە بۆ لێکدانەوەی بوومەلەرزە کە بەتیۆری پلێتەکان دەناسرێت، بەم جۆرە باس لەبوومەلەرزە دەکات: توێکڵی زەوی و بەتایبەتی بەشی سەرەوەی ئەو توێکڵە ئەستورەی زەوی، پێکدێت لەچەند پلێتێکی ڕووبەر ئەستوری جیاواز ژمارەیان دوانزە پلێتە کە شەشیان گەورە و شەشیان پچووکن و ئەستوری ئەو پلێتانە لە نێوان پەنجا تاسەد کیلۆمەتر دەبێت ،ماددەی پلێتەکانی بەشی خوارەوەی توێکڵی زەوی جیری و لینجیەکی وایان هەیە کە ببێتە هۆی خلیسکاندن و جوڵەی ئەو پلێتانە بەسەر یەکتردا و لە ئەنجامدا جوڵەیەکی سوڕاوەیی و گوێزراوەیی بە گوێرەی یەکتر دروستدەکەن و ماوەی نێوان پلێتەکان دەبێتە شوێنی ڕوودانی لەرینەوەکان و لە ئەنجامی جوڵەی پلێتەکان وزەیەکی زۆر دروستدەبێت کە زیاترە لە بەرگەگرتنی چینە بەردیەکان و دەبێتە هۆی شەق بردن و شکاندنی ئەو پلێتە بەردیانە، ئینجا ئەو وزە زۆرە لەراوەیە دەردەپەڕێت بۆ سەرەوەی توێکڵی زەوی و بە شێوەی زەمین لەرزە دەردەکەوێت.

زاناکان هۆی جوڵانی پلێتەکان دەگێڕنەوە بۆ ئەو تەووژمانەی کە لە ناوجەرگەی زەمیتدا ڕوودەدات، چونکە پلەی گەرمی ناوجەرگەی زەوی دەگاتە شەش هەزار پلەی سیلیزی. ناوچە بوومەلەرزەییەکان لە سەر ڕووی زەوی دیاریکراون و جیاکراوەن، لەسەدا هەشتای چەقی بوومەلەرزەکانی هەموو جیهان دەکەونە سەر کەنارەکانی ئۆقیانوسی هێمن ناوچەکانی دیکەی بوومەلەرزە بریتین لە پشتێنەیەك کە لە ناوەڕاستی ئەوروپاوە دەستپێدەکات بە ئیتالیا و یۆناندا دەڕوات ئینجا دەگاتە زنجیرە چیاکانی تورکیا و ئێران و هیندستان هەتا دەگاتەوە بە ئۆقیانووسی هێمن، بەو شریتە بوومەلەرزەییە دەوترێت شریتی ئەلپی - ی بوومەلەرزەیی هەروەها پشتێنەیەکی دیکەش هەیە کە کە بەناوەڕاستی ئەتڵەسیدا دەڕوات تا دەگاتە خۆرهەڵاتی سیبریا، سوپاس بۆ خوای گەورە کوردوستانی خۆمان لە دەرەوەی ئەو شریتە بوومەلەرزەییانەیە. چینیەکان دەستێکی باڵایان هەیە لەشارەزابوون لەبوومەلەرزە، چونکە ناوچەکانیان کەوتونەتە سەر پشتێنە بوومەلەرزەییەکان هەر بۆیە لە چین و لەساڵی 132 ز بۆ یەکەم جار ئامێری سایزمۆسکۆب دروستکرا بۆ هەستکردن بەبوومەلەرزە، بەڵام ئەو ئامێرە سادە و ساکار بوو و ئێستا ئامێرێکی زۆر ورد و ئاڵۆز بەکاردەهێنرێت بە ناوی (سایزمۆگراف).

بۆزیاترشارەزابوون لەبوومەلەرزەو هۆکارەکانی ڕوودانی و پێشبینی کردن لەڕوودانی بۆ کەمکردنەوەی زیانەکانی لقێك لەزانستی جیۆلۆجی تەرخانکراوە بۆ بوومەلەرزە بەناوی بوومەلەرزەزانی (seismology)، ئەو زانستە تایبەتە بەتۆژینەوە لەجووڵە زەمینیەکان و شیکردنەوەی کاریگەریەکانیان ئینجا دۆزینەوەی شێوازی وا بۆ کەمکردنەوەی مەترسی و زیانەکانی.

لەگەڵ هەموو هەوڵەکانی مرۆڤ و بە درێژایی مێژوو بۆ پێشبینی کردن لە ڕوودانی بوومەلەرزە، بەڵام تا ئێستا نەتوانراوە بە تەواوی پێش وەخت بزانرێت کەی و لەکوێ ڕوودەدات؟ هەرچەندە چینی و ژاپۆنییەکان پێشەنگن لەو بوارەدا، لەچین زیاتر پشت دەبەسترێت بەشوێنی ئاوەکان و گۆڕانی ڕێرەوەکانیان و وشك بوون و پڕبوونی چاڵەکان بە ئاو هەروەها پشت دەبەستن بە هەڵسوکەوتی گیاندارەکان و تێکچوونی زیندەچالاکیەکانی وەك کاتی نوستن و خواردن و نائارامیان لەهەڵسوکەوتیان پێش ڕوودانی بوومەلەرزە. بەڵام لە ژاپۆن تۆژینەوە لەسەر چاڵە بوومەلەرزەییەکان دەکرێت، ئەو چاڵەی کە چەندین ساڵ پێش ئێستا بوومەلەرزەی تێدا ڕوویدابێت ئامێرەکانیان دەبەنە ئەو شوێنانە و تۆژینەوە لەو شوێنانە دەکەن، چونکە

بـــە دڵنیایی لەو شـــوێنانەدا جارێکی دیکە بوومەلەرزە ڕوودەداتەوە.

بۆ پێوانی هێزی بوومەلەرزە یان توندیەکەی تا ئێستا ئامێرێکی ژمارەیی ڕاستەوخۆ نییە، چونکە هیچ ئامێرێکی وانییە کە بتوانێت ڕاستەوخۆ پێوانەی ئـــەو وزە دەرپەڕیوە بـــکات، بەڵام لەگەڵ ئەوانەشدا بەهۆی پێشکەوتنی زانســـتی بوومەلەرزەزانیەوە ئێستا چەنـــد پێوەرێك لە ئـــارادان بۆ ئەو مەبەستە لەوانە:

1. پێوەری مێرکـــەلی: لە دوانزە پلـــە پێکدێـــت و پشتدەبەســـتێت بەتێبینیکردنـــی ڕاســـتـــەوخـــۆی کاریگـــەری بوومەلەرزەکان لەســـەر بینـــا و دامـــەزراوەکان و بـــە پێـــی کاری وێرانکاری و ئاســـەواری خراپی بوومەلەرزەکە ئـــەو پێوەرە پلە پلە کراوە.

2. پێوەری ڕێختەر: ئەم پێوەرە بە نـــاوی زانای ئەمەریکـــی چارلس ڕێختـــەرەوە ناونراوە کە لە ســـاڵی 1935 دایهێنـــا بنچینـــەی کاری ئەم پێـــوەرە ئەوەیـــە کـــە فراوانتریـــن شـــەپۆلی بوومەلەرزەیـــی پێوانەیی هەژمـــاردەکات، چونکـــە فراوانـــی شـــەپۆلی بوومەلەرزەیی ڕاســـتەوانە دەگۆڕێت لەگـــەڵ لەرینەوەی ڕووی زەوی و ئەوەش بەندە لەســـەر هێزی لەرینەوەکـــە و دوور و نزیکی چەقی بوومەلەرزەکە لەشوێنی پێوانەکردن و تۆمارکردنەکەوە، چونکە ئەو وزەیەی لـــــەبوومەلەرزەکەوە دەردەپەڕێت جێگیرە و یەکسانە لەهەموو شوێنێکی ناوچەکە ئەگـــەر پێوەرەکە زۆر دوور نەبێـــت لەو ناوچەیـــەوە، بەو جۆرە ڕێختەر لەچەند شـــوێنێکدا فراوانترین شـــەپۆلی پێوانەیـــی وەردەگرێت و دەیکاتە بنچینە بۆ پێوانەکردنی هەر بوومەلەرزەیەکی دی لەهەر شوێنێکدا بێت.

بەو پێیە ئەو پێوەرە ژمارەیەکی تەواومان ناداتـــێ، بەڵکو ژمارەیەکی لۆگاریتمیە ئەو پێوەرە دابەشـــکراوە بۆ نۆ پلە، هەر پلەیەك هێزەکەی دە ئەوەندەی ئەوەی پێشوی خۆیەتی بۆ نمونە ئەو بوومەلەرزەیەی هێزەکەی سێ پلە بێت بەو پێوەرە ئەوا هێزەکەی دە ئەوەندەی هێزی بوومەلەرزەیەکە کە پێوانەکەی دوو پلە بێت و ســـەد ئەوەندەی ئـــەو بوومەلەرزەیەیە کە پلەکـــەی یـــەك بێت بـــەو پێوەرە و هەروەها بـــەو پێیە بوومەلەرزەیەکی پلـــە حەوتی بەو پێـــوەرە هێزەکەی یەك ملیۆنە واتە یەك ملیۆن ئەوەندەی بوومەلەرزەیەکە کـــە هێزەکەی یەك پلە بێت!.

گڕکانەکان

گڕکانەکان یەکێکن لەبەرهەمەکانی چالاکیەکانـــی ناوجەرگـــەی زەوی، چونکە پلـــەی گەرمـــی ناوجەرگەی زەوی زۆر بەرزە، ئینجا دەرپەڕاندنی ئـــەو چالاکیـــە ئاگرینانـــە لەهەندێك شـــوێنی تایبەتیدا بەشـــێوەی گڕ و دووکەڵـــی زور و گـــازەکان کە پێی دەوترێت گڕکان یان بورکان دەبێت، و هەندێك جاریش لەگەڵ گڕ و دووکەڵ وکڵپەکاندا مـــاددەی ڕەقی بەردین و کانزایش دەردەپەڕێت هاورێ لەگەڵ ئاو و هەڵمی ئاو . بورکانەکان بە زۆری لەو ناوچانەدا ڕوودەدەن کە لێکترازان و شـــەقبوونی زەمینیان تێدایە ،ئەو ناوچانەش بـــەزۆری دەکەونە میانەی ناوچە پشتێنەییەکانی بوومەلەرزەوە بۆیە لەوانەیـــە یەکێك لە هۆکارەکانی ڕوودانـــی گڕکان هەمان هۆی ڕوودانی بوومەلەرزەکان بێت. ســـێ لەســـەر چـــواری هەمـــوو گڕکانەکانی جیهان دەکەونـــە ناوچـــە کەناریەکانـــی ئۆقیانووســـی هێمن بۆیە بەو ناوچانە دەوترێـــت کەوانـــە گڕکانیـــەکان، گڕکانەکانیش بەپێی دوور و نزیکیان لە ڕووی زەویەوە جۆراو جۆرن، هەیانە لەقوڵایـــی ســـەدکیلومەترو و هەیانە لەقوڵایی دووســـەد کیلۆمەتر لەڕووی زەوییەوە ڕوودەدەن. توێژینەوەکان دەریانخســـتووە کە چالاکی بورکانی ناوجەرگەی زەوی بەدرێژایی تەمەنی زەوی هـــەر هەبووە، بەڵام شـــوێنی ڕوودان و چالاکیەکانـــی گۆڕانیـــان بەســـەردا هاتووە و زانـــاکان دەڵێن چالاکی بورکانی ئێســـتا زۆر هێواشتر و کەمترە لەسەرەتاکانی دروستبوونی زەوی، لەو ڕووەوە دەڵێن کە لەچاخە جیۆلۆجیە زووەکاندا کە ســـەرەتای دروســـتبوونی زەوی بـــووە چالاکی بورکانی بەزۆری نزیك بەڕووی زەوی ڕوویداوە بۆیە دەرچوونی شلەمەنییە ئاگرینەکان لەئێســـتادا زۆر ئاســـانتر بوە، بەڵام ئێســـتا چەقی بورکانەکان زیاتر قـــوڵ بوونەتـــەوە کە ئەوەش بەڵگەیە لەسەر زیاتر هێوربوونەوەی زەوی و گونجانی زیاتری بۆ ژیانێکی ئاسوودە!

گڕکانـــەکان لـــەڕووی چۆنێتـــی تەقینەوەیـــان و بڕی ئـــەو ماددانەی دەردەپـــەڕن جۆراو جـــۆرن، هەیانە کتوپڕ و پێش وەخت دەتەقنەوە کە

ئــەم جۆرەیان زۆر مەترســیدار و پڕ زیانە و هەیان بەهێواشی ڕوودەدات و گڕو ئاگری کەمی لەگەڵدا دەبێت.

تا ئێســتا ژمارەی ئەو گڕکانانەی چالاکن بە پێنج سەد بورکان دادەنرێن و ساڵانە بیســت تا سی بورکانیان لێ دەتەقنەوە، بورکانەکان تەنیا لەسەر وشــکانی ڕوونادەن هەندێکیان لەناو ئــاودا ڕوودەدەن وەك بورکانەکانی دورگەکانــی هاوای لەئۆقیانووســی هێمن و هەندێك لەدورگەکانی دەریای کاریبی و لەڕاســتیدا ئەو دورگانە بۆ خۆیان بەرهەمــی چالاکی بورکانین. ئێســتا بەهۆی پێشــکەوتنی زانست و تەکنیك زاناکان بەڕاســتەوخۆ یان ناڕاســتەوخۆ و بەهــۆی ئامێری زۆر ورد و پێشــکەوتووەوە توێژینــەوەی زۆر دەکــەن لەســەر بورکانــەکان لەڕێگــای ناردنی ئامێری زۆر وردەوە بۆ ناوجەرگــەی زەوی بۆ لێکۆڵینەوە لەگۆڕانکاریەکانــی کە لەقوڵاییەکانی ناو زەویدا ڕوودەدەن.

ماددەی دەرپەڕیو لەگڕکانەکانەوە بریتین لەمــاددە تواوەکان، گازەکان کە بەگازی بورکانی دەناسرێن و لەژێر پەســتانی زۆر بەرزدان، بەڵام کاتێك پەســتانی کەم دەبێتــەوە گازەکان دەردەپەڕن بەشێوەیەکی کتوپڕ و لە سەرەتای تەقینەوەکەوە دەبێت، لەو گازە دەرپەڕیوانەش هەڵمی ئاو، co2، so2، H2، co،، وەکلۆرین.

زانــاکان لــەو بڕوایــەدان کــە لەدەرپەڕینی گازەکانەوە دەتوانرێت جۆر و هێــزی تەقینەوەکــە دیاری بکرێــت، لێــرەدا گرفتی ســەرەکی لەبەردەم وەرگرتنــی زانیاری تەواو لەکاتی تەقینەوەکاندا ئەوەیە کە لەو کاتانەداپلەی گەرمی دەمی بورکانەکان و دەوروپشــتی دەگاتە هەزار سەدی ئەمــە جگە لــەوەی ناوچەیەکی زۆر لەدەوروپشــتی دەمەکــە بەماددەی تواوە دادەپۆشرێن وە زوو ئەو ماددانە ڕەق دەبن، جاری واش هەیە ڕووبەری داپۆشراو زۆر گەورە دەبێت و هەندێك جــار هێزی تەقینەوەکــە زۆر گەورە دەبێت کە دەگاتە دە هەزار میگاتەن ئەمــە لەکاتێکدا هێزی تەقینەوەکەی شاری هێرۆشــیمای ژاپۆنی لە02 ر0 میگاتەن تێنەدەپەڕی!!

ماوەی تەقینەوەکانیش جیاوازن هەندێکیان لەچەند دەقیقەیەك تێپەڕ ناکات و هەندێکــی دیکەیان دەگاتە چەند سەعاتێك.

تەقینــەوەکان چۆن ڕوودەدەن و پێشبینی لەڕوودانیان دەکرێت؟!

لەتەقینەوە بورکانیەکاندا ماددە تـوواوەکانــی ناوجەرگــی زەوی دێن بــەرەو ڕووی زەوی، وە بەکەناڵێکدا ڕەت دەبن کە تیرەکانیان دەگاتە(سەد متر)، لــە ڕێڕەوی ڕۆشــتنەکەیاندا هەندێك گۆڕانکاریان بەســەردا دێت، لەپاشــدا دەردەکەوێت کە چ جۆرە تەقینەوەیەکە؟ ئەمەش پەیوەســتە بەبڕی هەڵمــی ئاوو گازە تـوواوەکانی دیکە ناو ماددە تـوواوەکان لەمیانەی ڕۆیشــتنی ماددەکان بــەرەو ڕووی زەوی، هەڵمی ئاوەکان بڵق دروســت دەکــەن لەئەنجامــی کەمبوونەوەی پەستان لەسەریان لەو کاتەدا پەستان دادەبەزێت ئەگەر گازەکان بەهێواشی دەرچون ئــەوا تەقینەوەکە هێواش دەبێــت و ئەگــەر گــازەکان خۆیان هێشــتەوە تا سەر ڕووی زەوی ئینجا تەقینەوە ئەوا تەقینەوەکە زۆر گەورە دەبێت.

لەسەرەتای هەشــتاکاندا زاناکان نموونــەی کۆمپیوتــەری وردیــان بەکارهێنــاوە بــۆ توێژینــەوە لەو گۆڕانکاریانــەی ڕوودەدەن لەکاتــی ڕۆیشــتنی تـوواوەکان بــەرەو ڕووی زەوی بەو مەبەســتەی پێش وەخت بزانن کــە تەقینەوەکــە ڕوو دەدات یان نــا، وە توێژینــەوەکان تایبەتن بەگۆڕانــکاری بڵقــەکان و ڕەفتاری گــازەکانو لینجــی viscosity

شلەمەنیەکانی ناو تووا‌وەکان، لەو توێژینەوانەوە دەرکەوتووە کە تووا‌وەکان لینجیان هەیە، دەتوانن بەناو هەموو ماددە تووا‌وەکاندا بڵاوببنەوە هەتا دەگەنە سەر رووی زەوی (هەروەك لە بورکانەکانی هاوای کردیان)۰ خۆ ئەگەر تووا‌وەکان ڕووکشان و لینجیان هەبوایە ئەوا بڵقە گازیەکان بەقەتیسکراوی دەمانەوە هەتا لەسەر رووی زەوی بەخێرایی و کتوپڕی دەمانەوە و ئێستا زاناکان سەرقاڵی ئەوەن کە چۆن بتوانن لینجی و ڕووکشانی تووا‌وەکان پێوانە بکەن، چونکە بەزانینی ئەو لینجیە دەتوانن بزانن کە تەقینەوەکە هێواش یان توندو بەهێز دەبێت ئێستا لەتاقیگە جیهانیەکاندا بەتایبەتی لەئەڵمانیا وردە بەردی زۆر دەهێنن لەفرنی تایبەتیدا دەیتوێننەوە ئینجا پێوانەی لینجیەکەی دەکەن، بەڵام بۆ ماددە ڕەقەکانی ناو تووا‌وەکان ئەوا زاناکانی زەمین لەرزە توانیویانە شوێن و قەبارەی بارستە بەردیەکانی ناو بورکانەکان دیاری بکەن، هۆی شەق بوون و تەقینەوەکەش دەگەڕێننەوە بۆ زیاد بوونی خەستی بڵقەکان کە ئەگەر لە 80-70٪ تێپەڕی ئەوا بارستەکان دەتەقێنەوە دەبێتە هۆی تەقینەوەی گەورە۰ هەروەها دەرکەوتووەکە هەندێك لەبەردەکان دوای نەمانی پەستانی زۆر لەسەریان دەتەقێنەوە، و ئێستا لەو بابەتە توێژینەوانە بۆتە کاری زاناکان بەو هیوایەی کە بتوانن پێشبینی بکەن لە ڕوودانی بورکانەکەو جۆری بورکانەکە پێش ڕوودانی۰

سوودەکانی بورکان

پێش ئەوەی تیشکێك بخەینە سەر سوودەکانی بورکانەکان دەبێت

لەو ڕاستیە بگەین کە ئەم گەردوونە و هەرچی تێدایە لە ڕووداو و دیاردەکان بێ هۆ و بێ حیکمەت دروست نەکراون و هەروا و لە خۆڕا دروست نەبوون هەتا ئەگەر ئەو دیاردانە بە ڕواڵەت زیاندار و کارەساتباریش بن وەك بوومەلەرزە و بورکان، دەبێت ئێمە حوکم بە سەر ڕواڵەتی دیاردەکان و ڕووداوەکاندا نەدەین بەڵکو دەبێت حوکمەکانمان لەسۆنگەی چۆنیەتی ڕوودان و هۆکارەکان و ئامانجەکانی ئەو دیاردە سروشتیەوە هەڵقوڵاو بێت، ئەو ڕووداوانەی کە بەڕواڵەتیان زیانبەخشن وەك بورکانەکان، کێ دەڵێت ئەگەر ئەوانە نەبوونایە ژیان دەبوو؟ کێ دەڵێت بوونی ئەوانە مەرجی گرنگ نین بۆ بەردەوامی ژیان؟

هێنری بوانکاریە لە کتێبی (قیمە العلم) دا دەڵێت: ئایا ئێمە مافی ئەوەمان هەیە کە لە هۆکارەکانی دیاردە سروشتیەکان بکۆڵینەوە لە کاتێکدا هەر بەشێك لەبەشەکانی گەردوون ئەڵقەبەند و پەیوەستی بەشەکانی دیکەی گەردوونە هەموو بەشەکان بەپەیوەندی هاریکاری و هاوکاری وابەستەی یەکتر بوون، هەر دیاردەیەك کە ڕوودەدات لەئەنجامی یەك هۆکارەوە نییە بەڵکو لەئەنجامی کارلێکی چەندەها هۆکارەوە دەبێت کە لەوانەیە هەندێك جار هۆکارەکان ناکۆتا بن و هەر دیاردەیەك یان ڕووداوێك کە ڕوودەدەن لەئەنجامی حاڵەتێکی گەردوونی سەرتاسەریەوەیە لەساتێکی پێش ئێستادا! ئێستا بە کورتی هەندێك لەسوودەکانی بورکانەکان دەخەینە بەر چاو:

1. هاتنە خوارەوە و داباریني خاك و خۆڵی بەپیت بەسەر زەویدا بۆ زیادکردنی پیت و فەری خاك بۆ مەبەستە کشتیاریەکان، بەتایبەتی لەو ناوچانەی کە خاك و خۆڵی بەپیتی کەمە.
2. هەندێك لەدەردراوو پاشماوە ڕەقەکانی بورکانەکان سوودیان لێوەردەگیرێت بۆ مەبەستە پیشەسازیەکان، جگە لەوە لەهەندێك ناوچەی بورکانی ئەو ئاوەی دەردەپەڕێت جیاوازە و چارەسەری زۆر لەنەخۆشیەکانی پێدەکرێت.
3. زاناکان سەلماندویانە کە هەندێك کانزا و توخم لەئەنجامی چالاکی بورکانیەوە پەیدا دەبن لەوانە گۆگرداتی مس، ماددەی خاوی بۆکسایت کە ئەلەمنیۆمی لێدەردەهێنرێت، ماددە خاوەکانی مەنگەنیز و فۆسفات...هتد.
4. ئێستا بیر لەوە دەکرێتەوە کە سوود لەو گەرمیە زۆرەی ناوجەرگەی زەوی وەربگیرێت کە لەکاتی تەقینەوەی دەمە بورکانیەکاندا ڕوودەدەن.

سەرچاوە

1. گۆڤاری العلوم ژ. 50 / 1990
2. گۆڤاری العلم والحیاة ژ. 82.
3. گۆڤاری العلم ژ. 585 / 1997.
4. گۆڤاری العربی ژ.261
5. پاشکۆی الطب والعلوم ژ.122/ 1990.

چارەسەری شەکرە دۆزرایەوە

لێکۆڵەرەوەکان لە ئەورووپا و ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، لە توێژینەوەیەکی نوێدا لە چارەسەری یەکجاریی جۆری یەکەمی نەخۆشیی شەکرە نزیك بونەتەوە، بەهۆی وروژاندنی خانە پێنەگەشتووەکانی پەنکریاسەوە، دەردانی ئینسۆلین تیایاندا دەستپێدەکاتەوە. نەخۆشانی تووشبوو بەجۆری یەکەمی شەکرە، دەرزی ئەنسۆلین بەکاردێنن بۆ دابەزاندنی ڕێژەی شەکر لەخوێنیاندا. خانەکانی بێتا، لەپەنکریاسدا کە کاری دەردانی ئینسۆلین ئەنجام دەدەن، لەنەخۆشەکانی شەکرەدا بەهۆی سیستمی بەرگری لەشەوە دادەرمێنرێن، لە توێژینەوەکەدا زاناکان ئەو جینەیان دۆزیوەتەوە کە بە PAX4 ناودەبرێت و خانە سەرەتاییەکانی پەنکریاس دەگۆڕێت بۆ خانەکانی بێتا، بەهۆی پێکهاتنەوەی خانەکانی بێتاوە، دووبارە دەردانی ئینسۆلین تیایاندا دەستپێدەکاتەوە. هەروەك کاردەکاتە سەر ئەلفا خانەکان و دەیانکاتە بێتا، ئەلفا خانەکان بەرپرسی دەردانی هۆرمۆنی گلوکاگۆنن کە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا. لەتاقیکردنەوەیەکدا، بەشێوەیەکی دەستکرد مشکێکیان تووشی شەکرە کردووە بەهۆی لێدانی ماددەیەکی کیمیایی تایبەتەوە، پاش ئەوە جینی PAX4 یان داوە لەمشکەکان و ڕێژەی شەکر تیایاندا گەڕاوەتەوە ئاستی سروشتی، بەمانایەکی دی، ئەم جینە توانای چاککردنەوەی نەخۆشییەکەی هەیە لە کەسێکی تووشبوودا.

و: د. هەڵگورد سالح

سەرچاوە: ABC science

ژمارەکانی گۆڤاری زانستی سەردەم لە ساڵی 2009 دا

گاپ، پرۆژەیەکی مەزنی بەرهەمهێنانی وزە

سەربەست ئەحمەد عومەر*

پڕۆژەی گاپ Great Anathol Project واتا پڕۆژەی ئەنادۆڵی مەزن کە دەکەوێتە خاکی کوردستان کورتکراوەکەی GAP ـە وشەی ئەنادۆل واتە باشووری خۆرهەڵاتی تورکیا و نزیکەی لەسەدا دەی ڕووبەری هەموو تورکیا دادەپۆشێت.

بەبۆچوونی هەندێک کەس سەرەتاکانی پڕۆژەی گاپ دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی 1936 کاتێک دەزگای EWSA کە کورتکراوەی Electric Works Studies Agency بەمەبەستی بەرهەم هێنانی کارەبا لەسەرچاوە ئاوییەکان، دەستی بەکۆکردنەوەی زانیاری و لێکۆڵینەوە کرد، لەکاتێکدا لەو دەمەدا ئەم جۆرە پڕۆژانە لەتورکیا ئەنجام نەدرابوون، لێکۆڵینەوە سەرەتاییەکانی تایبەت بەباری جیۆلۆجی و تۆپۆگرافی حەوزی دیجلە و فورات لەناوچەی گاپ لەساڵی 1938 وە دەستی پێکرد بەمەبەستی خۆئامادەکردن بۆ گەشەکردنی پڕۆژەیەکی ئابوری مەزن لەناوچەکانی باشووری خۆرهەڵاتی تورکیادا-کوردستانی باکور- کە بەدواکەوتوترین و هەژارترین ناوچەی تورکیا دەژمێردرێت. بایەخدانی حکومەتی تورکیا بەپڕۆژەی گاپ لەساڵی 1950 وە زیاتر بوو، لەنێوان ساڵانی1950 بۆ 1960 دا بواری پشکنین و توێژینەوە لەحەوزی هەردوو ڕووباری دیجلەو فورات لەلایەن EWSA وە ئەنجام درا و لەناوەڕاستی شەستەکاندا پڕۆژەکە دەستی پێکرد کە تا ئەمڕۆش بەردەوامە.

سەرچاوەکانی دارایی گاپ

پڕۆژەی گاپ بەگەورەترین پڕۆژەی گەشەکردنی ئابووری هەرێمی دادەنرێت نەک تەنیا لەمێژووی تورکیا بەڵکو لەناوچەی خۆرهەڵاتی ناوەڕاستدا و بەپلەی سێیەم دێت لەنێو پڕۆژە جیهانیەکاندا. ئەم پڕۆژەیە پێکهاتووە لەدروستکردنی کۆمەڵێک بەربەست و بەنداو و تونێل و کەناڵی ئاودێری و وێستگەی کارۆئاوی لەڕێی سوود وەرگرتن لەئاوی هەردوو ڕووباری دیجلەو فورات.

سەرچاوە تورکییەکان سەرجەم پێداویستییە داراییەکانی پڕۆژەی گاپ بە14866 تریلۆن لیرەی تورکی دەخەملێنن و تاکۆتایی ساڵی 1999 و سەرەتای ساڵی 2000 بڕی ئەو پارەی کە لەپڕۆژەکەدا خەرج کراوە گەیشتۆتە 6555 تریلۆن و 431 ملیار لیرەی تورکی کە ئەمەش تەنیا نزیکەی لەسەدا چل وچواری ئەو بڕە پارەیە پێکدێنێت کە بۆ پڕۆژەکە دیاری کراوە.

بەشێک لەو بڕە پارەیەی کە دیاریکراوە بۆ ئەنجامدانی پڕۆژەکە حکومەتی تورکیا لەڕێی قەرزی دەرەکییەوە بەدەستی هێناوە کە بریتی یە لە 3568 تریلۆن لیرەی تورکی کە لەسەدا بیست وچواری کۆی گشتی پێداویستییە داراییەکانی پێکدێنێت. سەرچاوەی ئەم بڕە پارەیە، وەك لەسەرچاوە تورکییەکاندا هاتووە بریتین لەو حکومەتە بیانی و دامودەزگا داراییە نێودەوڵەتییانەی

که لەخشتەی ژمارە یەکدا ئاماژەیان بۆ کراوە، بوارەکانی بەکارهێنانی ئەم پارە قەرز کراوە لایەنە سەرەکیەکانی پرۆژەی گاپی پێ تەواوکراوە وەك دروستکردنی بەربەست و بەنداو وێستگەی کارۆئاوی، دابینکردنی ئاوی خواردنەوە، پرۆژە ئاوییەکان و...هتد. بڕیاریش بوو کە لەساڵی 2000 دا 422 تریلۆن لیرەی تورکی بۆ پرۆژەی گاپ خەرج بکرێت، 341 تریلۆن لیرەی تورکی لەو پارەیە لەبەشە ئابوورییەکاندا کشتوکاڵ، کانزایی، بەرهەم هێنانی وزە، گەشتوگوزار خەرج بکرێت بەشەکەی دیکە81 تریلۆن لیرەی تورکی لەبواری دیکەی وەك دروستکردنی خانوو، فێرکردن، تەندروستی، شارەوانی و خزمەتگوزاری گشتی خەرج بکرێت.

هەریەك لەبانکی ئەکزیمی ئەمریکی111 ملیۆن دۆلاری ئەمریکی و دەزگای بانکەکانی سویسری467 ملیۆن دۆلار و دەزگای بانکەکانی سویسری و ئەڵمانی782 ملیۆن دۆلارو بانکی بەگەڕخستنی سەرمایەی ئەوروپی108 ملیرن دۆلار و بانکی جیهانی120ملیۆن دۆلار و ئەنجومەنی پشتگیری کۆمەڵایەتی ئەوروپی183ملیۆن دۆلار و حکومەتی ئیتالیا85ملیۆن دۆلار و حکومەتی فەرەنسا33 ملیۆن دۆلار و حکومەتی ئەڵمانیا15ملیۆن دۆلار و حکومەتی نەمسا200 ملیۆن دۆلاری لەپرۆژەکەدا خەرجکردووە کە تێکڕا 2104 ملیۆن دۆلار دەکات، ئەمەش ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە سیمایەکی سەرەکی پرۆژەی گاپ بریتییە لەگەورەیی بڕی سەرمایەی بەگەڕخراو لەپرۆژەکەدا لەلایەك و بەشداریکردنی چەندین حکومەتی بیانی و دامودەزگای دارایی نێودەوڵەتیی ئەوروپی و ئەمریکی لەدابین کردنی سەرچاوەی دارایی پێویست بۆ پرۆژەکە لەلایەکی دیکە.

هەرێمی گاپ

پرۆژەی گاپ دەکەوێتە باشوری خۆرهەڵاتی ئەنادۆڵ لەتورکیا- کوردستانی تورکیا ـ ئەو ناوچانەی ئەم پرۆژەیە دەیانگرێتەوە ئەمڕۆ بەهەرێمی گاپ GAP Region ناسراون، ئەم هەرێمە لەباشورەوە سنوری لەگەڵ سوریادا هەیە و لەباشوری خۆرهەڵاتەوە لەگەڵ عێراق ڕووپێوی هەرێمی گاپ 75358 کیلۆمەتری چوارگۆشەیە کە لەسەدا نۆ ونیوی سەرجەم ڕووپێوی تورکیا پێکدێنێت. لەسەدا بیستی کۆی ئەو زەوییانەی کە لەتورکیا دا بۆئاودێری دەست دەدەن و کۆی ڕووپێوەکان دەگاتە هەشت ملیۆن و نیو هێکتار و دەکەوێتە سنووری هەرێمی گاپ کە بریتییە لەدەشتە پان و بەرینەکانی حەوزی هەردوو ڕووباری دیجلەو فوڕات، هەرێمی گاپ یەکە کارگێریەکانی باتمان، دیاربەکر، گازی ئانتەب، سیرت، شانلی ئورفە، شیرناخ، کیلسن ئادیەمان و ماردین دەگرێتەوە.

پرۆژەی گاپ GAP Project لەپانزە پرۆژەی ئاودێریو دروستکردنی وزەی کارەبای سەرەکی پێکهاتووە کە هەریەکێکیان کۆمەڵێك پرۆژەی لەخۆگرتوە، بڕبڕەی پشتی پرۆژەی گاپ بریتییە لەبەنداو وێستگەی کارۆئاوی و کەناڵە ئاودێرییەکانی کە لەحەوزی هەردوو ڕووباری فوڕات و دیجلە ئەنجام دراون، تورکەکان لەبارەی گاپ-وە دەڵێن: گاپ بریتییە لەپرۆژەیەکی مەزنی ئاودێری و بەرهەم هێنانی وزە کە لەبیست و دوو بەربەست و نۆزدە وێستگەی کارۆئاوی و تۆڕێکی فراوانی ئاودێری پێکهاتووە.

پرۆژەی گاپ بەهەردوو ڕووباری دیجلەو فوڕات و ڕێژگەکانی گرێ دراوە و حکومەتی تورکیا بەشێوەیەك پلانەکەی دارشتووە کە دەسەڵاتی تەواوی هەبێت بەسەر داهاتی ئاوی ئەم دوو ڕووبارە و ڕێژگەکانیان لەنێو خاکی خۆیدا، ئەم پرۆژەیەی تورکیا بەدیهێنانی ژمارەیەکی زۆر لەئامانجی ئابووری و کۆمەڵایەتی و سیاسیی جێبەجێ دەکات کە بەشێك لەو ئامانجانە لەلایەن تورکیاوە ئاشکراکراون، بەڵام بەگشتی بریتییە لەتۆڕێکی گەورەی ئاودێری و بەرهەمهێنانی وزەی کارۆئاوی و پێویستە ئەم ئامانجانەبەدی بهێنێت:

1. زیادکردنی بەرهەمی کشتوکاڵی تورکیا لەکۆتایی سەدەی بیستەمدا بەبڕی دووهێند لەڕێی زیادکردنی توانای ئاودێری و بەرهەم هێنانی وزە.
2. زیادکردنی تێکڕای بەرهەمی نەتەوەیی بەڕێژەی لەسەدا حەوت.
3. کەمکردنەوەی ڕێژەی ئاوسان بۆ لەسەدا چواردە لەساڵی 1994دا.
4. کەمکردنەوەی ڕێژەی بێکاری بۆ پێوەرەکانی ڕێکخراوی کاری نێودەوڵەتی و ڕێکخراوی هاریکاری ئابووری و گەشەکردن بۆ سنوری لەسەدا هەشت و لەدەدا حەوت.
5. بەرهەمە پێشەسازییەکان لەساڵی 1994 دا بەڕێژەی لەسەدا نەوەد و سێ بەشداری بکەن لەکۆی نرخی هەناردەکان.

6. هەرێمــی گاپ کــە نزیکەی لەســەدا دەی رووپێــوی تورکیــا پێکدێنێــت بکرێتە کۆگــای گەنمی خۆرهەڵاتی ناوەڕاست بەهاتنی ساڵی 2005.

لوتف ئەلاقایلر وەزیری کشتوکاڵ و دارســتان و کاروبــاری گوندەکانی تورکی لەلێدوانێکی دا لەساڵی 1989 ئامانجەکانــی پــڕۆژەی گاپــی بەم شێوەیە دەست نیشانکرد:

1. گۆڕینــی هەرێمــی پڕۆژەکە بــۆ هەرێمێکــی نێــردراوی خاوەن بنەمایەکــی کشــتوکاڵی لەڕێگــای بەرهەمهێنانــی خــۆراك و بەرهەمە کشــتوکاڵییەکان بەشــێوەیەك کــە بتوانێت پێداویستیەکانی دانیشتووانی تورکیا و بــازاڕە بیانییــەکان دابین بکات.

2. زیادکردنــی بەرهەمی کارەبا بۆ دابــین کردنی پێداویســتیەکانی گەشــەکردن لەتورکیا و دابین کردنی کارەبا بۆ گوندەکان و کەمکردنەوەی هێنانی نەوت لەدەرەوە.

3. نەهێشــتنی جیــاوازی نێوان هەرێمەکانی تورکیــا، کە لەئەنجامی جیاوازی ئاستی گەشەکردنیان دروست بووە لەڕێی گەشەکردنی خۆرهەڵات و باشوری خۆرهەڵاتی تورکیا لەهەموو رووییەکەوە وەك هەرێمەکانی دیکەی تورکیا.

بەڵام بەرپرســانی پڕۆژەی گاپ لەحکومەتی تورکیادا بەم شــێوەیە ئامانجەکانــی پڕۆژەکەیان دەســت نیشان کردووە:

1. بەکارهێنانی سەرجەم سامانی خاك وسەرچاوە ئاوییەکان بەمەبەستی ئەنجامدانی گەشەکردنێکی ئابووری و کۆمەڵایەتی خێرا لەهەرێمەکەدا.

2. کەمکردنەوەی جیاوازی نێوان هەرێمی گــاپ و هەرێمەکانی دیکەی تورکیــا لەڕێی زیادکردنــی بەرهەم هێنان لەهەرێمەکەدا و گەشــەکردنی ئاستی هەرێمەکە.

3. زیادکردنــی توانــای بەرهەم هێنــان لەهەرێمەکــەدا و زیادکردنی بەکارهێنانی تواناکانی هەرێمەکە.

4. رووبەرووبونــەوەی دیــاردەی زیادبوونــی پێداویســتیەکانی هەرێم کــە لەئەنجامی زیادبوونــی ژمارەی دانیشتوان بەگشــتی و لەدانیشتوانی شار بەتایبەت دێتە کایەوە.

5. رێکخســتنی بنەما سروشتی و ئابوورییەکانــی ناوچە گوندییەکان لەڕێی سوود وەرگرتن لەسامانەکانی ئەم ناوچانە بەباشترین شێوە.

6. کۆنترۆڵکردنی گەشــەکردنی شار بەپێی ئەو ئاڕاستانەی کە دەست نیشان کراوە.

7. بەشــداریکردن لەگەیشــتن بەئامانجــە نیشــتیمانیەکان تایبەت بەگەشەکردنی ئابووری و زیادکردنی هەناردەکان لەڕێی ســوود وەرگرتن لەســامانەکانی هەرێــم بەباشــترین شێوە.

تورکەکان چاوەڕێ دەکەن لەڕێی پڕۆژەی گاپەوە ئــەو ئامانجانەی کە ئاماژەیان بــۆ کرا بــەدی بهێنرێت، چونکــە بەبۆچوونــی ئــەوان گاپ بارودۆخی هەرێمەکە بەشــێوەیەکی بنەڕەتــی دەگۆڕێــت و دەیکاتــە بنکەی بەرهەم هێنانی کشــتوکاڵی و پیشەسازی لەڕێی:

1. ئاوەدانکردنــەوەی 1,7 ملیۆن هێکتار زەوی.

2. بەرهەمهێنانــی27 ملیــار/ کیلۆوات/ سەعات کارەبا ساڵانە.

3. دابینکردنــی هەلی کار بۆ 3,8 ملیۆن کەس.

4. زیادکردنــی داهاتــی هەریەك لەدانیشــتووانی هەرێمەکە بەڕێژەی 106٪.

5. یارمەتی گەشەکردنی هەرێمەکە دەدات لەبواری ئاودێری، پاراســتن و جوانکردنی ژینگــە، بەرهەم هێنانی کشتوکاڵی، پێشکەوتنی کۆمەڵایەتی و گەشەکردنی ئابووری.

6. لەســاڵی 2005دا وادانرا بوو پــڕۆژەی گــاپ کۆتایی پــێ بێت، چاوەڕوان دەکرێــت گۆڕانکارییەکی بەرچــاو لەبەشــە ســەرەکیەکانی ئابووری هەرێمەکە رووبدات.

7. داهاتی هەرێمی گاپ لەئەنجامی ئەو توانا کشــتوکاڵی و پیشەسازییە کە بەهۆی پڕۆژەکــەوە دێتەکایەوە لەئەنجامی باڵادەستی تورکیا بەسەر پــتر لەپەنجا ملیــار م^3 ئاوی دیجلەو فوراتدا پێنج هێندە زیاد دەبێت.

8. نزیکــەی 3,5 ملیــۆن کەس لەدانیشتووانیهەرێمەکە،کەچاوەڕوان دەکرێت ژمارەیــان لە9 ملیۆن کەس بەهاتنــی ســاڵی 2005 تێپەڕبکات هەلی کاریان بۆ دەرەخسێت.

مەبەستێکی دیکەی پڕۆژەی گاپ پڕۆژەی ئاوی خواردنەوەیە کە لەلایەن تورکیاوە پێشنیار کراوە بۆ فرۆشتنی ئــاو (بەتایبەتی ئــاوی خواردنەوە) بەدەوڵەتە عەرەبییەکانی کیشوەری ئاسیا کە کێشــەی کەم ئاویان هەیە. بەم شێوەیەش سەرچاوەیەکی دارایی بۆ دەوڵەتــی تورکیا دابین دەبێت کە یارمەتی ئابووری تورکیا و پڕۆژەکانی گەشەپێدانی ئەم وڵاتە دەدات و ڕێگە خــۆش دەکات لەبــەردەم هاریکاری تورکــی و عەرەبــی لەبوارەکانــی

ئابووری، بازرگانی و گەشەپێداندا.

ئـەو زانیاریانـــەی کـە لەلایەن بەڕێوەبەرایەتــی ئـاوی تورکییەوە بڵاوکراونەتــەوە ئامــاژە دەکـــەن کە ڕۆژانە شـــانزە ملیـــۆن م^3 ئاوی زیاد لەپێویســـت لەهەردوو ڕووباری ســەیحان و جەیحان هەیە و دەڕژێتە دەریای ناوەراست بێئەوەی سوودی لێوەربگیرێت، دەکرێــت ڕۆژانە بڕی شەش ملیۆن م^3 لەم ئاوە بگوێزرێتەوە بۆ دەوڵەتە عەرەبییەکانی کیشوەری ئاسیا کە کێشەی کەم ئاویان هەیە.

کاریگـەری گــاپ لەســەر هەرێمـی کوردستان

دەکرێــت کـــــاریگــــەرییــە ڕاستەوخۆکانی گاپ لەسەر کوردستانی عێراق لەم خاڵانە کۆبکرێتەوە:

1. کەمبوونەوەی بڕی ئەو ئاوەی کــە دێتــە کوردســـتانی عێراقەوە، ئامـــارەکان ئاماژە بـــەوە دەکەن کە لەئەنجامی پڕۆژەکانی تورکیا لەسەر ڕووبـــاری دیجلــە ئـــاوی ڕووبارەکە بەنزیکـــەی3,5 ملیار م^3 لەســـاڵێکدا کەمیکردووە. ئەو پڕۆژانەی کە تورکیا لەســـەر ڕووباری زێی گەورە ئەنجامی داون دەبنەهۆی کەم بوونەوەی ئاوی ڕووبارەکـــە بەنزیکەی نیـــو ملیار م^3 لەساڵێکدا ئەمەش لەساڵە وشکەکاندا کاریگەرێتی خراپی لەســـەر هەرێمی کوردســـتانی عێـــراق دەبێــت. بەم شـــێوەیە دەبینـــین لەئەنجامی گاپ دا ئاوی هەرێمی کوردســـتانی عێراق بەبڕی چوار ملیار م^3 کەم دەکات کە بەشـــی هـــەرە زۆری لەئەنجامی کەم بوونەوەی ئاوی ڕووباری دیجلەوەیە. ڕاســـتە هەرێمی کوردســـتانی عێراق ناتوانێت سوودێکی ئەوتۆ لەڕووباری دیجلــە وەربگرێت لەبەرئـــەوەی بۆ ماوەیەکی کورت، نزیکەی سەدوهەشتا کیلۆمەتر، بەناو هەرێمدا تێدەپەڕێت، بەڵام ئاشـــکرایە کەمبوونەوەی بڕی ئەو ئاوەی کە دەگاتە کوردســـتان بۆ دابینکردنی پێداویستییەکان دەبێتە هۆکارێك کە عێراق زیاتر پشت بەئاوی ڕێژگەکانی ڕووباری دیجلە ببەســـتێت کــە بەنـــاو هەرێمـــی کوردســـتاندا تێپەردەبێت.

2. بەکارهێنانـــی ئـــاوی دیجلەو ڕێژگەکانی لەکوردســـتانی باکوردا - تورکیا، بـــۆ پڕۆژەی پیشەســـازیو کشـــتوکاڵییەکان لەئەنجامـــی دروســـتکردنی گـــاپ کار دەکاتـــە ســـەر جۆری ئەو ئـــاوەی کە دەگاتە کوردســـتانی عێراق و دەبێتە مایەی ئەوەی کە ڕووباری دیجلەو ڕێژگەکانی توانـــای خـــۆخـــاوێنکردنەوەیـــان نەمێنێت.

سەرچاوە:

1. د.ئـــازاد محەمەد ئەمین نەقشـــبەندی، پـــڕۆژەی گـــاپ و کاریگـــەریەتـــی لەســـەر دەوڵەتانی ناوچەکە و کوردســـتان، کوردستان- هەولێر2003.

2. جوگرافیـــای کوردســـتان، د. عەبدوڵا غەفوور چاپی چوارەم- ساڵی -2005 لاپەڕە 15

3. برامج التعليـــم المفتوح، الموارد المائية ادارتها ص 10

د.حسن ابو سمور، كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية الجامعة الاردنية

د.حامـــد الخطيـــب، مركـــز الدراســـات والاستشارات الجامعة الاردنية

* ئەندازیاری کشـــتوکاڵ لەبنکەی ڕێنمایی کشتوکاڵی چوارقوڕنە

وشترمرخ سەری خۆی لەخۆڵدا دەشارێتەوە؟

هەمیشـــە ئـــەو دەســـتـــەواژەیە دەبیســـتین کە وشترمرخ کەهەست بەمەترســـی دەکات ســـەری خۆی لەنـــاو خۆڵدا دەشـــارێتەوە، بەڵام لەڕاستیدا ئەگەر وای بکردایە ئەوە دەمێك بـــوو لەناو دەچوو، چونکە بەئاســـانی درندەکانی ســـاڤانای ئەفەریقـــی و بیابانـــەکان ڕاویـــان دەکرد، نهێنی مانەوەی ئەم باڵندە گەورەیـــە کە توانـــای فڕینی نییە هەنگـــاوە گەورەکانیەتـــی لەکاتی ڕاکـــردن لەترســـی دوژمنەکانی و هەندێجار خێراییەکەی دەگاتە چل میل لەسەعاتێکدا.

کەواتە ئەم بەدناوییەی وشـــترمرخ لەچییـــەوە هاتـــووە و تەنانـــەت بۆتـــە پەنـــد و هەرکـــەس خـــۆی بشـــارێتەوە پێی دەڵێـــن: دەڵێی وشترمرخیت کەســـەر دەکات بەناو خۆڵدا وادەزانێـــت ئیدی نابینرێت، هۆکاری ئـــەم بەدناویە بۆ ڕەفتاری وشـــترمرخ خـــۆی دەگەڕێتەوە و مرۆڤیـــش بەخراپـــی لێکدانەوەی بۆکردووە، لەو بارانەدا کە وشترمرخ ناتوانێت بەئاســـانی لەدوژمنەکەی ڕابکات، بۆنموونە لەبەر پاســـەوانی هێلکەکانی، ئەوا هەوڵ دەدات خۆی بشـــارێتەوە جەستەی بەرەو زەوی دەکشـــێنێت و بەتەواوی بەســـەر زەویدا دەیخشـــنێت و سەرە ڕەنگ تۆخەکەی کەڕەنگـــی وەك ڕەنگی خاکە بەرەو خوارەوە نەوی دەکات، لەبەرئەوە ئەو کەسەی کە لەدورەوە تەماشای دەکات وادەزانێت لەترسدا سەری کردووە بەناو زەویدا.

شێرپەنجەی ئێسك بۆماوەیی نییە

د. سام حاجی عەلیلۆ

سەرەتا پێویستە ئاماژە بەوشەی وەرەم بکەین کە بریتییە لەسەرهەڵدانی زۆربوونی خانەی جەستە لەژێر کۆنترۆڵی هۆکاری تایبەتداو تێکچوونی ئەم ڕێکوپێکییە دەبێتەهۆی دابەشبوونی خانەی ئەو ناوچەیەو نەتوانینی کۆنترۆڵکردنی ئەو دابەشبوونە لەئەنجامدا دروستبوونی یەك تۆپەڵ کە وەك زاراوە پێی دەوترێت وەرەم و دەبنەهۆی لەناوبردنی فاکتەرەکانی کۆنترۆڵ کردنی گەشەو زۆربوونی خانەکاندا، تارادەیەکی زۆر میکانیزمی ئەم زۆربوونە نەناسراوە ئەگەرچی گریمانی زۆر هەن بۆ لێکدانەوەی کە دواتر ئاماژەیان پێدەدەین.

وەرەمی ئێسکی چییە؟

ئەگەر خانەی ئێسك کە -osteo blast یشیان پێیان دەوترێت، دەست بەدابەش بوونی نائاسایی و لەدەست دەرچوو بکەن ئەوا تۆپەڵێکی ئێسکی لەو شوێنە دروست دەبێت کە پێی دەوترێت وەرەمی ئێسك، تووشبوو بەپێی ناوچەی ئەو تۆپەڵە یان توانای تەشەنەکردنی بۆ شوێنی دیکەی جەستە، نیشانەی تایبەتی ئەو نەخۆشیەی لەسەر دەردەکەوێت.

چەند جۆری هەیە؟

وەرەمی ئێسکی دەشێت سەرەتایی یان لاوەکی بێت، سەرەتاییەکان ئەو تۆپەڵانەن کە بەشێوەیەکی سەرەتایی لەدابەش بوونی خانەی ئێسك دروستکەر لەو ناوچەیەیە دروست دەبن ئەگەر وەرەمی جیاواز لەئێسك بەناو پەیکەرە ئەندامی ئێسکیدا بڵاوبوونەوەو تێکیاندان ئەوا پێیان دەوترێت وەرەمی لاوەکی ئێسك. ئەم جۆرانە بەپێچەوانەی وەرەمە سەرەتاییەکان لەتەمەنی سەرووترەوە دەبینرێن و نموونەیەکی زەقی ئەم جۆرە، بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەی مەمکە بۆ ناو پەیکەرە ئێسکی ژنان کە پێشتر بەهۆی شێرپەنجەی مەمکەوە چارەسەر کراون.

وەرەمە سەرەتاییەکان کە لەم وتارەدا بەتایبەتی باسیان دەکەین، دەشێت وەرەمی پاك یان بێترس بن یان ڕێرەوی پیس واتە خراپ و شێرپەنجەییان هەبێت، وەرەمی سەرەتایی پاك کە هەموو جۆرە کیسێکی ئێسقانیش لەو جۆرەن، زیاترن لەجۆرە خراپەکان و ئارەزوویان هەیە بۆئەوەی خۆبەخۆ بەتەواوی سارێژ ببنەوە. لەبەرامبەردا وەرەمی سەرەتایی خراپ پێویستی بەچارەسەرکردن لەڕێی دەرمان و نەشتەرگەری هەیەو لەرێرەوی خۆیان لادەدەن و ئارەزوویان وایە شوێنی سەرەتایی خۆیان جێ بهێڵن و لەناوچەی دیکەی جەستە بمێننەوەو دەست بەتۆپەڵ دروست کردن بکەن کە بەم توانایەیان دەوترێت میتا ستاز واتە ناجێگیر و ئەم حاڵەتانە بەزۆری لەسییەکاندا ڕوودەدات.

بەربڵاوترین جۆری شێرپەنجەی سەرەتایی ئێسك پێی دەوترێت ئۆستیۆسارکۆما osteosarcoma.

ڕێژەی تووشبووان لەچ ئاستێکدایە؟

ئەگەرچی ئامارێکی ورد

لەبەردەستدا نییە، بەڵام بڕوا وایە کە لەهەر ملیۆنێك کەس لەساڵێکدا دە حاڵەتی تووشبوون بەشێرپەنجەی ئێسك سەرهەڵبدەن، بۆنموونە ژمارەی تووشبووان بەشێرپەنجەی ئێسك لەوڵاتی ئێران ساڵانە لەسنوری حەوت سەد کەس دەبن.

شێرپەنجەی ئێسك لەچ کەسێکدا بەربڵاوترە؟

بەداخەوە شێرپەنجەی سەرەتایی ئێسك بەزۆری لەتەمەنی نەوجەوانی و لاواندا لەنێوان دە بۆ سی ساڵی بەربڵاوە، رێژەی کچ و کور وەك یەکە. بەربڵاوترین ناوچەی سەرهەڵدانی وەرەم لەلای ئەژنۆ لەسەدا پەنجا لای شان و حەوز دەبێت.

هۆکاری دروست بوونی چییە؟

شێوان و تێکچوونی جینی و گۆران کە لەبەشێکی تایبەت لەگەردی DNA وە دەبێت، دەبێتە هۆی گۆرینی پرۆتینی ناچالاك بەناوی پرۆتۆئۆنکۆجین protooncogene بۆ جۆری چالاك بەناوی ئۆنکۆجین -onco gene، ئۆنکۆجینەکان ئەو پرۆتینانەن کە کاریگەرییان هەیە بۆسەر رێکوپێکی کۆنترۆڵ نەبوونی دابەشکردنی خانەکانەوە و دەبنەهۆی زۆربوونی خانەو دابەشبوونی لەرادەبەریان لەناو جەستەدا، ئەوەی کە دەبێتەهۆی ئەم شێواندن و تێکچوونە جینییە هێشتا بەتەواوی دەرنەکەوتووە هەندێك هۆکاری ژینگەیی وەك تیشکە یونیزان و هەندێك ماددەی کیمیایی هەروەها هەندێك لەجۆری ڤایرۆسەکان لەم کێشە تەندروستیەدا تاوانبار کراون.

رۆڵی بۆماوە چییە؟

هەروەك باسکرا گۆرانی جینی هۆکاری سەرەکی دروستبوونی زۆربەی زۆری وەرەمی خراپە -ma lignant، بەڵام شێرپەنجەی ئێسك بۆماوەیی نییە ئەوەش بەو مانایەی کە ئەم گۆرانکاریە جینییانە پاش لەدایك بوون لەخانەکاندا روودەدەن و لەباوك و دایکەوە بۆ مندالْ ناگوێزرێنەوە، هەروەها شێرپەنجەی ئێسك ساری نییە.

رێگە لەسەرهەڵدانی دەگیرێت؟

لەبەرئەوەی کە هۆکاری سەرەکی دروستبوونی شێرپەنجەی ئێسك نەناسراوە، لەوەدەچێت نەتوانرێت ئەم کارە بکرێت، بەڵام دوورکەوتنەوە لەتیشکی یونیزان و ئەو ماددانەی کە لەسەرهەڵدانی وەرەمدا کاریگەرییان هەیەو ناسراون، دەشێت بتوانرێت رێ لەم نەخۆشیە بگیرێت.

نیشانەکانی کامانەن؟

بەئازارێکی کەم دەست پێدەکات کە بەئێش شکێنە سادەکان ئەو ئازارە نامێنێت، لەبەرئەوەی ئەم وەرەمانە بەزۆری لەکەسانی لاو و چالاکدا دروست دەبن، بەزۆری لەم قۆناغەدا جۆرەها کەوتن و لێدران لەکاتی چالاکی وەرزشی بەهەڵە بەهۆکاری ئازار و ئێش دەزانن، وردە وردە ئەو ئازارە زیاد دەکات دواجار ئازار وایلێدێت کە دەبێتە ئازاری تاقەت پڕوکێن. بەتایبەت بەشەو توند دەبێت و بەزۆری رێ لەخەوتنی نەخۆش دەگرێت و یان لەخەو رایدەچڵەکێنێت، لەم قۆناغەدا گەشەی وەرەم خێرا دەبێت و خۆی دەگەیەنێتە شوێنە نەرمەکانی دەوروبەری ئێسك و لەراندا دەست بەهەڵئاوسان دەکات، پاش دروستبوونی هەڵئاوسان زۆربەی خێزانەکان درك بەمەترسی راستەقینەی گرفتەکە دەکەن و سەردانی پزیشك دەکەن کە دواجار نەخۆشیەکە بەلێکۆڵینەوەی رادیۆلۆجیکی بەتەواوەتی دەناسرێتەوە.

زوو ناسینەوە گرنگی هەیە؟

بوونی ئازار و هەڵئاوسان لەئەندامێکی کەسێکی لاو، وا لەپزیشك دەکات کە بەبەکارهێنانی تیشکی سادەی خولی بۆ ناسینەوەی نەخۆشی دەست پێبکات، بەگشتی تیشکی سادە یان رادیۆگراف بۆ ناسینەوەی ئۆستیۆمارکۆم بەسە، ئەگەرچی شێوازی پێشکەوتووتری رادیۆلۆجیك بۆ هەڵسەنگاندنی پانتایی و قەبارەی خراپ بوونەکە پێویستە. ئەو نەخۆشانەی گیرۆدەی شێرپەنجەی ئێسك دەبن بەپێچەوانەی تووشبووان بەشێرپەنجەی هەناو و خوێن، باری گشتی تەندروستییان باش دەردەکەوێت، چونکە بەزۆری لەنەخۆشیی شێرپەنجەی ئێسکدا نیشانەی سیستماتیك وەك بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، دابەزینی کێش و بێ حاڵی نەخۆش لەقۆناغی سەرەتاییدا دەرناکەوێت هیچ ئەنجامێکی پشکنینی تاقیگەیی بوونی ئەم نەخۆشییە دووپات ناکاتەوە. بەڵام بێ دوودڵی گرنگترین رێگەی ناسینەوەی نموونە وەرگرتنە BIOPSY لەو تۆپەڵە یان گرێیەیە کە بەنزیکی لەسەدا سەدی حاڵەتی نموونە وەرگرتن ناسینەوەی تەواوی شێرپەنجەی ئێسك و جۆرەکەی دەدات بەدەستەوە، نموونە وەرگرتن لەوەرەمی ئێسك یەکەمین و گرنگترین هەنگاوە بۆ دەست پێکردنی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکە و جا لەبەرئەوە وا باشترە لەلایەن هەمان پزیشکەوە بێت کە نەشتەرگەری

کۆتایی بۆ نەخۆش ئەنجام دەدات.

چارەسەری چییە؟

چارەسەرکردنی شێرپەنجەی ئێسك پێویستی بەهاوکاری گروپی جیا جیای پزیشکی و ناپزیشکی هەیە، لەنێوان ئەوگرووپانەدا، نەشتەرگەرانی شکان orthopedic نەشتەرگەری وەرەمی ئێسك کە خولی تەواوتریان بینیووە لەسەرووی هەموو ئەندامانی ئەو گروپەوەن. لەگەڵ ئەوانیشدا پزیشکانی پسپۆری خوێن و لووەکان oncology، پزیشکانی پسپۆری چارەسەری تیشك radiotherapy، رادیۆلۆجیستیان و پاسۆلۆجیست-یان تێدایە. سەرەرای گرووپی پزیشکی پسپۆری کۆمەڵایەتی، دەروونناس و چارەسەرانی سروشتییش رۆڵی گرنگ لەتەواوکردنی تیمی چارەسەرکردندا دەگێرن.

پاش ناسینەوە بەپێی جۆری شێرپەنجە، نەخۆش دەنێردرێتە لای پسپۆری خوێن hematology و لووەکان بۆ دەستپێکردنی چارەسەری کیمیایی پاش تێپەڕاندنی لایەنی کەم سێ خوولی دەرمانی کیمیایی، جارێکی دیکە بارودۆخی وەرەم بەرادیۆگراف هەڵدەسەنگێنرێت و پاشان جۆری نەشتەرگەری بۆ ئەو شوێنە دیاری دەکرێت پاش نەشتەرگەری نموونەی دەرهاتوو لەلایەن پاسۆلۆجیستەوە و لەرووی کاریگەری دەرمانی کیمیایی لەسەر ئەو بەشە و رێژەی مردنی خانەی وەرەمی لەمەحەك دەدرێت و جارێکی دیکە نەخۆش دەنێرێتەوە لای پسپۆری خوێن و لوو بۆ بەردەوامبوونی چارەسەر، بەپێی جۆری وەرەم لەوانەیە نەخۆش تیشك و دەرمانی پێویست بێت.

جۆرەکانی چارەسەر کامانەن؟

چارەسەر کردنی نەخۆشی شێرپەنجەی ئێسك لەسالانی پێش ئێستادا، جگە لەبڕینەوەی ئەندامە تووشبووەکە لەسەرووی وەرەمەکە هیچ رێگە چارەیەکی دیکە نەبوو، تەنانەت لەگەڵ بڕینەوەشدا ژمارەیەکی زۆر لەو نەخۆشانە لەماوەی چەند مانگدا گیرۆدەی میتاستازی metastasis سییەکان دەبوون و دەمردن (میتاستازی واتە وەرەمەکە بڵاودەبێتەوە لەئەندامێکەوە بۆ ئەندامێکی دیکە دەچێت)، خۆشبەختانە ئەمڕۆ بەهۆی ئەو پێشکەوتنەی لەبواری ناسینەوەی زووی شێرپەنجەو چارەسەری کاریگەر بەدەرمانی کیمیایی و تەکنیکی دروستی نەشتەرگەری بەدەست هاتووە، ژمارەیەکی زۆر لەو نەخۆشانەی تووشی شێرپەنجەی ئێسك بوون نەك هەر ناچار نابن ئەو ئەندامە تووشبووەیان ببڕێتەوە بەڵکو دوای گوزەراندنی کۆرسی دەرمان دەتوانن بەتەواوی بەسەر نەخۆشییەکەدا زاڵ ببن و بگەڕێنەوە بۆ ناو ژیانی ئاسایی. لەشێوازی نەشتەرگەری پێشکەوتوودا، نەشتەرگەر لەتوانایدایە لەزۆر حاڵەتدا هەموو ئەو بەشانەی بەهۆی وەرەمەکەوە خراپ بوون بناسێتەوە و بەشێوازێکی ورد دەوروبەری لووەکە لابەرێت لەجەستەی نەخۆشی دەربکات و ناچار نەبێت ئەو ئەندامەی جەستە ببڕێتەوە، پاشان لەدوای لابردنی وەرەمەکە چاکسازی لەو ئەندامە تووشبووەدا کە نەشتەرگەری بۆ کراوە ئەنجام دەدرێت کە بەپێی شوێن جیاوازی هەیە.

رۆڵی چارەسەری کیمیایی چییە؟

مەبەست لەچارەسەری کیمیایی سەرکوتکردنی خانە شێرپەنجەییەکانی جەستەیە، کاتێك ئەم کارە پێش نەشتەرگەری ئەنجام دەدرێت نەك تەنیا قەبارەی خراپبوونی وەرەمەکان لەجەستەدا کەمتر دەکاتەوە و یارمەتی نەشتەرگەر دەدات کە تەواوی ئەو خراپ بوونە لەجەستە دەربکات، بەڵکو چارەسەری کیمیایی رێ لەدروست بوونی وەرەمی میتاستاتیك لەشوێنەکانی دیکەی جەستە دەگرێت، لەبەرئەوە ئەگەرچی دەرمانی چارەسەری کیمیایی کاریگەریی لاوەکی ناخۆش و بێزارکەریان هەیە و وەك وەرینی موو، کەمبوونەوەی کێش، رشانەوە و دڵتێکهەڵاتن و بێحاڵی گشتی، بەڵام لەم لاوە بەشێکە جیا نابێتەوە لەچارەسەری شێرپەنجەی ئێسك و بێ ئەنجامدانی ئەو هەنگاوە لەچارەسەرکردندا، چارەسەرکردنی نەخۆش ئەنجامێکی باش نادات بەدەستەوە، لەنێوان شێرپەنجەکانی ئێسك ئۆستیۆسارکۆما و یۆیگ سارکۆما لەبەرابەر چارەسەری کیمیاییدا هەتا بڵێیت هەستیارن و وەڵامدانەوەیان بەرامبەر دەرمانی بەکارهێنراو پۆزەتیڤە.

چارەسەر بەتیشك ـ رادیۆسێراپی لەچارەسەردا چییە؟

بەکارهێنانی تیشك و لێدانی تیشك بۆ ئەو ناوچەیەی وەرەمی تێدایە رێ لەگەشەی نائاسایی خانە شێرپەنجەییەکان دەگیرێت، هەندێك لەشێرپەنجەی ئێسك وەك یۆیگ سارکۆما لەبەرابەر تیشك هاویشتن- چارەسەر بەتیشك هەتا بڵێی هەستیارەو لەپرۆتۆکۆلی دەرماندا

هەیە، بەڵام بۆنموونە لەئۆستیۆ ساركۆما و كندرۆساركۆما كاریگەری ئەم جۆرە چارەسەرە لەسەر خانەكان دڵخۆشكەر نییە، جگە لەهەندێك حاڵەتی جیا نەبێت. كاریگەریی خراپی چارەسەر لەڕێی تیشكەوە كورتخایەن و كەم و سنورداره وەك گۆڕانی ڕەنگی پێست و سووتانی ڕووكەشی و بێحاڵی و ڕشانەوە.

گرنگترین سەرهەڵدانی نەخوازراو كە لەڕوودانیدا لەوانەیە ڕێچكەی چارەسەر بگۆڕێت، میتاستازی وەرەمە بۆ شوێنی دوور یان گەرانەوەی وەرەمەكەیە بۆ ناوچەی نەشتەرگەرییەكە. بۆ كۆنترۆڵ كردنی ئەوە، نەخۆش لەماوەی دیاریكراودا لەلایەن پزیشكی خۆیەوە سەیر دەكرێتەوە و لەڕووی سەرهەڵدانی میتاستاز یان گەرانەوەی بۆ هەمان ناوچە هەڵدەسەنگێنرێت. هۆكاری دروستبوونی میتاستاز یان هاتنەوەی بۆ هەمان ناوچە سەرەڕای چارەسەر كردنی تەواویش، ئەوەیە كە دەستەیەك لەخانەی شێرپەنجەیی لەبەربەستی هەموو میتۆدە دەرمانیەكان دەرباز دەبن و بەساغی دەمێننەوە و جارێكی دیكە لەشوێنی جیاجیادا شێرپەنجە دروست دەبێتەوە و شێرپەنجە دەگەڕێتەوە. تەنانەت لەباشترین ناوەندی نۆشداریی و نەخۆشخانەی جیهانیدا نزیك لە20٪ بۆ 30٪ نەخۆش لەگەڵ هەموو ڕەوشێكی چارەسەر، گیرۆدەی میتاستازی سییەكان یان گەرانەوەی وەرەم دەبن. ئەگەرچی بەهاتنی ئەم سەرهەڵدانانەدا نەخۆش و تیمی پزیشكی دووچاری نیگەرانی و هەراسانی دەكات، بەڵام نابێت ئەمە ببێتە هۆی ورە بەردان و ساردبونەوەی نەخۆش لەچارەسەر كردن و دەرمان، چونكە هەریەك لەوانە ڕێگەچارەی جیاواز و كاریگەر هەیە بۆ كۆنترۆڵ كردن و دەست بەسەراگرتنیان.

ڕۆڵی خۆراك چییە؟

ئەم پرسیارە زۆربەی نەخۆش لەپزیشكەكەی دەكات، ئایا خواردنی تایبەت پێویستە بخورێت یان خواردنی تایبەت هەیە تا چاكبوونەوە خێرا بكات؟ دەبێت بووترێت كە ئەم نەخۆشانە لەبەرئەوەی كە نەخۆشی خراپ لەجەستەیاندا هەیە و خوولی جۆراو جۆری چارەسەری كیمیاییان بۆ پەیڕەو كراوە، زۆرجار ئارەزووەی خواردن و تەنانەت ئاوخواردنەوەش تا رادەیەكی زۆر لەدەست دەدەن وێڕای ئەوەی نەشتەرگەری درێژخایەن و قورسیان بۆ ئەنجام دراوە، بۆیە پێویستیان بەخۆراكی هاوسەنگ و شیاو هەیە بۆئەوەی قەرەبووی لاوازی و بێهێزی لەرادەبەدەریان بكاتەوە. دەبێت نەخۆش هانبدرێت بۆ خواردنی خۆراكی ساغ و سروشتی كە بەئاسانی هەرس بكرێت. واز لەخواردنی قورس و پڕ چەوری یان هەموو جۆری ترشیات بێنێت كە لەوانەیە كێشە بۆ هەرس كردن دروست بكەن. هەروەها باشترە بری هەر خۆراك لەیەك ژەمدا كەم بكاتەوە، بەڵام زوو زوو بخوات هەروەها خواردنەوەی هەر شلەمەنییەك زۆر باشە، وەك ئاو، چا، دۆ و هتد..

ئایا چارەسەریی هەتاهەتایە نەخۆشەكە هەیە؟

خۆشبەختانە لەگەڵ هەموو ئەو پێشكەوتنانە لەبواری ناسینەوەی زوو و دەرمانی كاریگەر هاتۆتە مەیدان ڕێژەیەكی زۆر لەو نەخۆشانە دواجار بەسەر نەخۆشییەكەیاندا زاڵبوون و دەگەڕێنەوە ناو بۆ ژیانی ئاسایی خۆیان، بێگومان چەندە زوو نەخۆشییەكە بناسرێتەوە و چارەسەركردن و نەشتەرگەری تا چەند لەكاتی خۆی و بەشێوەیەكی ڕێكوپێك بۆ ئەنجامدرابێت، ئەوەندە كاریگەری زۆر باشتری لەسەر سەركەوتنی چارەسەرەكە دەبێت، بەداخەوە تەنانەت لەباشترین نەخۆشخانەو سەنتەری دنیادا ژمارەیەك لەو نەخۆشانە لەگەڵ هەموو چارەسەرێك كە بۆیان دەكرێت لەكاتی بڕینی ئەو قۆناغانەی چارەسەر تەنانەت پاش ئەوەش دووچاری كێشەی وەك سەرهەڵدانەوەی وەرەم یان بڵاوبوونەوەی لەشوێنێكی دیكەی جەستە بوون و هەر لەبەردەم دێوەزمەی نەخۆشییەكەدا چۆكیان داداوەو تێكشكاون، هۆكاری ئەوەش بۆچی هەندێك لەو نەخۆشانە دووچاری ئەو نیشانانەی سەرەوە دەبن، زۆرتر دەگەڕێتەوە، بۆئەوەی كە ئەوانە بەشێوەیەكی خۆیی لەبەرابەردا كاریگەریی چارەسەریی كیمیاییدا بەرهەڵستیان هەبووە، ئەمانەش ئەنجامی دڵخۆشكەر بەدەست ناهێنن.

لێكۆڵینەوە و دەرمانی نوێ چییە؟

پێشكەوتنی زۆر لەتێگەیشتنی گۆڕانی تایبەتی لەگەردی DNA و ئەندازەی جینی هاتۆتەوە كایەوە ئەم زانیاریانە تێسستی نوێیان بۆ ناسینەوەو پۆلین كردنی شێرپەنجەی ئێسك فەراهەم كردووە و پسپۆڕەكان هیوایان زۆرە كە ئەم جموجۆڵ و زانیارییانە ڕێگەیەكی كراوە بێت بۆ میتۆدی كاریگەر بۆ ڕێگرتن

و چارەسەری هەموو جۆرەکانی ئێسك. هەروەها لەبارەی ناسینەوەی بەرهەڵستی خۆیی مرۆڤ لەسەر کاریگەری چارەسەریی کیمیایی پێشکەوتنی بەخۆوە بینیووە و مژدەی ئەوە دەدەن کە دەرمانە نوێیەکان کاریگەری لاوەکییان کەمتر و توانای هەڵلوشینی خانەی زۆرتریان هەبێت، ئومێدی ئەوە هەیە لەداهاتوویەکی نزیکدا ئامادەبکرێت. لەشێوازی ئیمیۆنۆ سیرەپی و دەرمانی ئەزموونی کە بەرگری سیستمی بەرگری جەستەی لەبەرامبەر سارکۆمای شانەی نەرم و ئێسکدا بەرز کردۆتەوە، بەشێوەیەکی کاریگەر خراوەتە ژێر تاقیکردنەوە. لەهەندێك چارەسەردا دەرمانی وەك ئینترلۆکاین 2- بەکارهاتووە کە سیستمی بەرگری جەستە تا رادەیەکی زۆر بەهێز دەکات. لەئیمینۆسیراپی چالاکدا نەخۆش ڤاکسین وەردەگرێت کە دەبێتەهۆی ئەوەی سیستمی بەرگری جەستە، خانەی نائاسایی بناسێتەوەو لەناوییان ببات هەروەها دەتوانرێت خانەی نائاسایی و شێرپەنجەهێنەکان بەئەنتی بۆدی تایبەت پێکەوە گرێبدرێت تا بەشێوەی تایبەت بکەونەبەر ناسینەوەی دەرمانی کیمیایی و چارەسەری تیشکەوە و خانە ساغەکانی جەستە لەبەرامبەر کاریگەری ئەم دەرمانانە بپارێزێت.

و: د. محەمەد شێخ جافر

سەرچاوە: ئەم وتارە لەرێی نەخۆشێکی د. سام ـ ەوە گەیشتۆتە دەستی وەرگێر.

مێژووی نەشتەرگەری مێشك

رەنگە نەشتەرگەری مێشك کۆنترین شارەزایی پزیشکی کردەیی بێت. تەنانەت بۆ پیادەکردنی شارەزاییە پزیشکییەکانی دیکەش وەك بواری دەرمانسازیی، هیچ بەڵگەیەکی راستەقینەش لەئارادا نییە ئاشکرای بکات چ کاتێك ئەم جۆرە نەشتەرگەرییە دەستی پێکردووە و هاتۆتەکایەوە. سەرەتای ئەم مێژووە بۆ کۆتایی چاخە بەردینەکان دەگەرێتەوە کە شێوازێك لەکاری نەشتەرگەری مێشك ئەنجام دراوە وەك کونکردنی کەللەسەر. بەڵگەی نەشتەرگەری مێشك لەپێش مێژوودا تەنیا تایبەت نەبووە بەئەوروپا، چونکە نزیکەی دوو هەزار ساڵ پێش لەدایکبوونی عیسا شارستانی پێش ئەنکا وەك کارێکی گشتی نەشتەرگەریی مێشکیان ئەنجامدابوو. بەڵگەکانی شوێنەوارناسی لەپیرو، کە ناوچەیەکی بیابانیە لەباشوری لیما دیاری دەکات کە نەشتەرگەری مێشك زۆر بەفراوانی بەکارهێنراوە. ئەو نەشتەرگەرییانە بۆ چارەسەر کردنی ڤێ، ژانەسەر، نەخۆشییە ناوەکییەکان، ناساغی مێشك و بریندابوونی سەر ئەنجام دەدرا و تێبینی سەرکەوتنێکی بێسنوور دەکرا کاتێك نەخۆشەکان چاك دەبوونەوە دەکران. هیپوکرات، باوکی زانسیتی پزیشکی، زۆر دەقی نوسراوی بەجێهێشتووە، شارەزابووە لەنیشانەکانی نەخۆشی و بەرکەوتن و برینداربوونی سەردا و دوای پشکنین چارەسەری دەست نیشان کردووە، زۆر لەو بیرۆکانەی کە لەدەقە نوسراوەکانیدا هەن تا ئەمرۆش تۆکمەو پەسەندن، دوای دوو هەزار ساڵ لەمردنی لە360 پ.ز و لەسەدەی یەکەمی زاییندا لەئیمپراتۆریەتی رۆما ئەستێرەی نەشتەرگەریی مێشك ئولوس کومیلیوس سێلسەس دەرکەوت. هیپۆکرات کاری نەشتەرگەری لەدرز و شکاوی کەللەسەری خەمۆکەکاندا نەدەکرد، کەچی سیلسەس زۆرجار ئەوەشی دەکرد هەروەها نیشانەکانی نەخۆشییەکانی مێشکیی بەدرێژیی روونکردۆتەوە. لەکیشوەری ئاسیادا زۆر نەشتەرگەری زیرەکی مێشك هەبوون وەك گالینوس-ی پیرامۆن کە لەدایك بووی تورکیایەو پزیشکەکانی بیزەنس وەك ئوریباسوس و پۆل کە خەڵکی ئەیجینا-یە. لەساڵانی 800 بۆ 1200ی زانییدا خوێندنگەیەکی ئیسلامی هەبووە بۆ نەشتەرگەریی مێشك کە دواترگەشەی کردووە. رەنگە ئەبوبەکر محەمەد ئەلرازی کە ساڵانی 852-932ی زاینیدا ژیاوە واتە سەردەمی دوای لەدایك بوونی عیسا گەورەترین و بەناوبانگترین نەشتەرگەریی مێشك بووبێت لەئیسلامدا، ئەبولقاسم خەڵەف-یش دووەمین گەورە نەشتەرگەری ئیسلامی مێشك لەشاری قورتوبە- ئیسپانیا ژیاوە و کاری پزیشکی کردووە هەروەها یەکێك بووە لەوانەی کاریگەری زۆر گەورەی لەسەر نەشتەرگەری مێشك هەبووە لەخۆرئاوا. هەروەها کۆمەڵە تابلۆکانی لیۆناردۆ دافنشی بەسەدان وێنە و سکێچی توێکاری وردی تێدایە کە بایەخی زانستی بەهێزی نیشان دەدات دەربارەی کارکردن لەجەستەی ئادەمیزاد داو بەبێ گوێدان بەقەدەغەکردنی کڵێسە.

لەئینگلیزییەوە: فازڵ مەلا رەحیم

سەرچاوە:

http// library. Thinkquest.org
brain/ surgery.php? Page = surgery1

چۆن ماسولکەکانت لاواز نابن؟

هانی عەباد و مەنال فارح

زۆرجار دڕکەپەتک تووشی نەخۆشی و بەرکەوتن دەبێت یان هەندێجار بەشێکی دیاریکراو لەدڕکە پەتک دووچاری زیان دەبێت نەک هەمووی، لەئەنجامی ئەوەشدا بەئەندازەیەکی کەم هەستەوەری لەو شوێنەدا لەدەست دەدات یان لەشوێنی ناتەواویەکەدا لەلایەکی لەشەوە یان لەهەردوو لاوە پێکەوە لەجوڵەدا لاواز دەبێت، هەموو ناتەواویەک لەگەڵ ناتەواوییەکی دیکەدا جیاوازە، لەبەرئەوە ئەستەمە ئاستی توانای جووڵە دیاری بکرێت، کات و کارکردن لەسەربەشە زیانپێکەوتووەکە رۆڵێکی گرنگ دەبینن لەدیاریکردنی ئاستی چاکبوونەوە لەو نەخۆشەدا.

هۆکارەکانی ناتەواوی دڕکە پەتک

لەوانەیە دڕکە پەتک ناتەواو بێت یان پچڕا بێت لەئەنجامی پێکدادان یان بەرکەوتنی فیشەک و تەقەمەنی یان شکانی بڕبڕەکان یان نەخۆشییە میکرۆبی یان ڤایرۆسییەکان کە لەکاری دەخات یان دەیپچڕێنێت. لەوانەیە دڕکەپەتک زیانی پێبگات لەئەنجامی کەم پێگەیشتنی خوێن یان ئۆکسجین، چونکە وەک مێشک وایە و ناتوانێت زیاترلە3 دەقیقە بەبێ خوێن یان ئۆکسجین بژی. هەر پەستانێک لەسەر دڕکە پەتک دروست ببێت لەوانەیە ببێتەهۆی زیان پێکەوتن ولەوانەیە ئەوەش لەناوەوە یان دەرەوە ڕوودات. بۆنموونە کاتێک یەکێک لەبڕبڕەکان دەشکێن ئەوە پەستان دەخاتە سەر دڕکە پەتک و دەبێتەهۆی ئاوسانی دڕکەپەتک یان جۆگەکەی چواردەوری و خوێن بەربوون لەدڕکە پەتکدا یان جۆگەکەی چواردەوری و هەوکردن یان دومەڵ کە پەستان دەخاتە سەر دڕکە پەتک یان ڕاستەوخۆ لەسەری دروست دەبێت.

ئیفلیجیی چوارپەل

ئیفلیجیی چوارپەل یەکێکە لەناتەواوییەکانی دڕکەپەتک کاتێک ڕوودەدات کە یەکێک لەبڕبڕکانی مل ناتەواو بن، ئەو کاتەش نەخۆشەکە هەستەوەری و هێزی ماسولکەکانی نامێنێت و ئەم نیشانانە لەسەر نەخۆش دەردەکەون:

کێشە و ناتەواوی لەهەناسەداندا کە لەوانەیە پێویستی بەهەناسەدانی دەستکرد هەبێت یان بەشێوەیەکی سروشتی هەناسە دەدات، بەڵام لەکاتی کۆکەدا تووشی نارەحەتی دەبێت.

- ناتوانێت کۆنترۆڵی ڕیخۆڵەی بکات، لەبەرئەوە بەرنامەیەکی تایبەت بۆ گەدەی دادەنرێت.
- ناتوانێت کۆنترۆڵی میزکردن بکات، لەبەرئەوە بەردەوام لەڕێی بۆرییەکی کانزایی یان لاستیکی کە دەخرێتە ڕێڕەوی میزەوە میزەڵدانی بەتاڵ دەکرێتەوە.
- ناتوانێت بەڕێوە بڕوات.
- دەتوانێت هەردوو دەستی یان هەردوو شانی بەپێی ئاستی توندی نەخۆشییەکەی بجولێنێت، بەڵام ناتوانێت بەشێوەیەکی تەواو هەردوو دەستی بەکار بهێنێت.
- لاوازیی توانای سێکسی.

نیوە ئیفلیجی

ئەم تووشبوونە یەکێکی دیکەیە لەناتەواوییەکانی دڕکەپەتک کە دەکەوێتە نێوان سەرەتای بڕبڕەکانی سنگ و بڕبڕە بێتواناکان، نەخۆش ناتوانێت ناوچە تووشبووەکە و دەوروبەری بجولێنێت، هەست بە نەخۆشەکە دەکرێت کە:

- ناتوانێت فرێدانی پاشــماوەکانی کۆنترۆڵ بکات، لەبەرئەوە پێوســتە قەستەرە بۆ نەخۆش بەکاربهێنرێت.
- ناتوانێــت کۆنترۆڵی جۆگەکانی ڕیخۆڵە بکات، لەبەرئەوەلەڕێی گەدەوە سیستەمێکی خۆراکی بۆ دادەنرێت.
- توانای سێکسی سنوردار دەبێت.

ناتەواوی بەشێکی دڕکە پەتك

هەندێجار نەخۆش بەشــێوەیەکی بەشــی دووچاری زیــان دەبێت واتە بەشــێکی دیاریکــراو لەدڕکــە پەتك تــووش دەبێــت نــەك هەمــووی، لەئەنجامی ئەوەشــدا بەئەندازەیەکی کەم هەســتەوەری لەدەست دەدات، یان لەجوڵەدا لاواز دەبێت لەشــوێنی ناتەواوییەکە یان لەلایەکی لەشەوە یان لەهەردوولا پێکەوە.

ڕاهێنانەوە چییە؟

قۆناغێکــە نەخــۆش فێری ئەوە دەبێت کە چۆن سوودی تەواووەربگرێت لــەو تواناییانەی کە هەیەتی، لەســەر نەخۆش پێویســتە فێر ببێت کە چۆن پشت بەخۆی ببەســتێت بەئاستێکی بــەرز لــەو تواناییانەی کــە هەیەتی، لێرەوە ڕۆڵی ڕاهێنانەوەی نەخۆشانی دڕکەپەتــك دێتەئاراوە کــە ئامانجی مەشق پێکردنی هەموو نەخۆشێکە بۆ ئەوپەڕی سوود وەرگرتن لەتواناکانی کە کاریگەر نەبووە بەتووشــبوونەکە، لەبەرئــەوە ڕاهێنانەوە ســەرکەوتوو نابێت ئەگەر نەخۆشەکە هاوکار نەبێت و حەزی لێنەکات.

چارەسەری سروشتی

مەبەست لەچارەسەری سروشتی ڕێگرتنە لەڕەقبوونی جومگە و لاوازیی ماســولکەکان و پارێزگاریکردنــی هاوســەنگییەکی باشــە لەنێوان ئەو ماســولکانەی کە کار دەکــەن و ئەو ماسولکانەی کە کارناکەن، بەشێوەیەك نەخۆش بتوانێت زۆرترینی سەربەخۆیی بەدەســت بێنێــت لەئەنجــام دانی چالاکییەکانی ژیانــی ڕۆژانەی بەپێی قەبارەی ئەو حاڵەتــەی کە دووچاری بــووە، لەســەرەتادا پێویســتە ئەم چارەسەرانە پەیڕەو بکرێن:
- پشکنینی ماسولکە و جومگەکان و تواناکانی هەســتکردن لەپێســتدا، هەموویــان دەکرێت بــۆ دیاریکردنی ڕادەی کاریگــەری تووشــبوونەکە و ڕادەی توانای جوڵە و کاری ئەندامەکان بەشــێوەیەکی گشتی پشــتییان پێ ببەسترێت.
- کاتێــك تووشــبوونەکە ناوچەی نێوان بڕبــڕەی یەکەمی مل و بڕبڕەی دوانزەهەمی ســنگ دەگرێتەوە ئەوە کاریگەری هەیە لەسەر ماسولکەکانی کۆئەندامی هەناســەدان و هەڵمژینی هەوا و ڕزگار بوون لەپاشەڕۆکان لەڕێی کۆمەوە.
- مەشــقکردن ســوودی هەیە بۆ خۆپاراستن لەوشکبوونەوەی ماسولکە و جومگەکان و چالاك کردنی ســووڕی خوێن.
- هەســتان بەکاری مەشقکردن وا دەکات لەهەموو ماسولکە دروستەکان بەهێز ببن بەپێی توانا هەر لەسەرەتای تووشــبوونەوە و بــەردەوام بوونیش گرنگــە بۆ خۆپاراســتن لەلاوازبوونی ماسولکەکان.

ـ باری دروستی جەستە بەگشتی زۆر گرنگە بۆ دووركەوتنەوەلەناو جێگە و ڕوودانی ڕەقبوون و تووشبوونی ماسولكەكان بە چوونەوەیەك یان كەمی درێژیان.

قۆناغی دووبارە ڕاهێنانەوە

قۆناغی دووبارە ڕاهێنانەوە تەنیا بەوە دەست پێدەكات كە نەخۆش ناو نوێن و جێگاكەی جێبێڵێت، ئامانج لەم قۆناغەدا گەیشتنە بەوپەڕی سەربەخۆ بوون، ئەوەش پشت بەئاستی تووشبوون و ناتەواویەكە دەبەستێت هەروەها ڕۆحی مەعنەوی نەخۆشەكەش، لەم قۆناغەدا تەركیز دەخرێتە سەر هاوسەنگی و جوڵان و تەكنیكەكانی كەمكردنەوەی پەستان و ڕۆشتن بەڕێوە بەپشت بەستن بەئامێری یارمەتیدەر (ئەمەش پشت بەئاستی تووشبوونەكە دەبەستێت) هەروەها ئەنجامدانی چەندین جۆری دیكە لەچالاكی جوڵەیی و فرمانی.

ئەو مەشقانەی كە دەكرێن

مەشقەكانی پەلی سەرەوە

1. نوشتاتنەوەی شان بۆ پێشەوە
2. نوشتانەوەی ئانیشك
3. درێژكردنی ئانیشك

مەشقەكانی پەلی خوارەوە

4. درێژكردنی ماسولكەكانی ران و ماسولكەكانی پشتەوەی قاچ
5. درێژكردنی ماسولكەكانی ناوەوەی ران
6. درێژكردنی ماسولكەكانی پێشەوەی ران

مەشقەكانی پارێزگاریكردن لەنەرمی جومگەكانی ئەژنۆ و جومگەكانی سەرووی رانی مرۆڤ

7. مەشقەكانی پارێزگاریكردنی لەنەرمی جومگەی قولەپێ مەشقەكانی جوولە كرداریەكان
9. تەپاوتل كردن لەسەر جێگا بە هەردوو لادا
10. هەستانەوە لە باری پاڵكەوتنەوە بۆ باری دانیشتن
11. گواستنەوەلەسەر كورسی بۆ سەر جێگا و بە پێچەوانەوە
12. كەم كردنەوەی پەستان لەكاتی دانیشتن لەسەر كورسی

ئاگاداركردنەوە

بێگومان هەموو جۆرەكانی كەم توانایی‌پەیوەندی‌بەڕوودانی‌بەركەوتنی دركەپەتكەوە هەیە و بەپێی توندی ناتەواوییەكە و ئاستەكەی دەگۆڕێت، ئەو زانیاریانەی سەرەوە گشتیە بۆ زۆربەی حاڵەتەكانی ناتەواوی دركە پەتك، بەڵام لەڕووی ئەنجامدانەوە بەپێی ئاستی ناتەواویەكە و قۆناغی نەخۆشەكە دەگۆڕێت، بۆیە ئامۆژگاریمان ئەوەیە ڕاوێژ بەپسپۆڕی چارەسەری سروشتی یان ڕاهێنەرەوەی سروشتی بكرێت بۆ زانیاری زیاتر.

و: حسێن مەحمود هەڵەبجەیی

سەرچاوە: www.arababts.com

7

8

9

10

11

12

گەر تاودانی زەوی لەسەدا یەك زیاد بکات

جیهان و دیاردە سروشــتییەکانی لەسەر ئەو شێوەیە دەناسین کە ئێستا تێــدا دەژین، بەڵام چــی ڕوودەدات ئەگەر هەندێك هــۆکار پەیدابوو ئەم هەلومەرجەی ئێســتاش گوڕانکاری بەســەردا هات یان هەندێك سیفەتی جیاواز دەرکەوتن کە پێشتر نەبوون، بێگومــان یاســا و بەرئەنجامی هەر کارێکیش کە ئێمە دەکەین دەگۆڕێت.

زیادکردنی ئوکسجین

لەوانەیــە زیادکردنی ئوکســجین بەڕێــژەی 0.1، بەشــێوەیەکی زۆر هێــواش ڕووبدات و ئێمــە نەتوانین بەئاسانی هەســتی پێ بکەین، بەڵام هــەر زوو تیبینی ئــەوە دەکەین کە ڕووداوە سروشــتییەکانی ســووتان بەڕێژەی لەســەدا هەفتا زیاد دەبن، چونکە ئوکسجین توخمێکی سەرەکییە لەزۆربــەی کارلێکــە کیمیاییەکانی تایبەتن بەکرداری ســووتان. دیسان کرداری ئوکســان زیــاد دەبێت هەر لەبەرئــەوەش دەنگدانیش بەهێزترو درێژتــر دەبێت، ئەگەر ئۆکســجین زیــاد بێت ئەوا ژمــارەی گەردەکانی ئوکســجینیش لەچینی ئوزون زیاتر دەبێت بۆیە چینی ئوزون ئەســتورتر دەبێــت و ناهێڵێت تیشــکێکی زۆر لەتیشکی سەرو بنەوشەیی بگاتە سەر ڕووی زەوی و بەم شێوەیەش ژمارەی تووشبووان بەنەخۆشی شێرپەنجەی پێست بەرەو کەمی دەچن.

هێزی کارەبا

گــەر هێــزی کارەبا زۆرتــر بێت گۆڕانکاری یەکجار زۆر لەنێوان هێزی پێکەوەنووسانی پڕۆتون لەگەڵ ناوکی گەردیلە پەیــدا دەبێت لەبەرئەوەش کارلێکــە ناووکیەکانــی نــاو خــۆر هێواشــتر دەبن، لەئەنجامدا گەرمی و ڕووناکییەکی کەمتر دەگاتە ســەر ڕووی زەوی.

لەوانەیە قەبارەی گەردیلەکانیش بچوکتر بن ئەویش بەهۆی ڕاکێشــانی ژمارەیەکــی زۆر لەئەلیکــترون بــۆ لای ناوك، ڕەنگی پێســتی مرۆڤیش دەگۆڕێت بۆ ڕەنگی شــین و قەبارە و درێژیی ڕەنگی ســەوز و ســوریش گەورەتر دەبێت، زاناکان وای بۆ دەچن ڕێزبەندی DNA پێکهاتوویەکی نوێ وەربگریــت لەئەنجامــدا گۆڕانکاری لەسەر بوهێڵەکانی هەموو زیندەوەرانی دیکەدا ڕوودەدات، لەکۆتایدا خێرایی ئۆتۆمبێلەکانیش زیاد دەبێت و تینی ئاگریش بەهێزتر دەبێت.

تاودانی زەوی

گەر تاودانــی زەوی زیاتر بکرێت لەئەنجامــی زیادبوونی هێزی تاودان، کێشی هەر شتێك لەسەر ڕووی زەوی زیاد دەبێت، بەڵام لەهەمان کاتدا زیانی خەیاڵیــش پەیدادەبێــت، زیادبوونی هێــزی تاودانــی زەوی بەڕێژەیــی لەسەدا یەك بریتییە لەکۆتایی هێنانی ژیان لەسەر ڕووی زەوی، بەڵام ئەگەر وایدابنێن ژیان بەم گۆڕانکارییە دووبارە دەست پێدەکاتەوە، لەوکاتەدا ئێسکە پەیکەری زیندەوەران زۆر ڕەق دەبن و ماســولکەکانی لەتواناندایــە تەنی

قورســـتر هەڵبگرێت، بـــەڵام دەبێت مروڤ لەســـەر چوار قاچ بڕوات، ئەم گۆڕانکارییـــە کارێکی زۆریش دەکاتە ســـەر ڕووەکیش بەوەی کە درێژایی کەمتر و ڕەگەکانی ئەستوورتر دەبن، لەهەمانکاتـــدا هەموو زینـــدەوەران توانای جەســـتەیی وایان دەبێت کە خۆیان لەبەر پلـــەی گەرمی زۆرتردا بگرن، چونکە لەوکاتەدا خۆر لەزەوی دوورتـــر دەبێت و ســـەهۆڵی هەردوو جەمســـەریش کەمتر دەبێـــت، بەڵام لەناوچە کەمەرییەکانـــدا ئاوی دەریا لەکاتێکـــی کەمدا دەگۆڕێت بۆ دۆخی هەڵمی.

زیندەوەری شەو

گەر مرۆڤ زیندەوەری شەو بوایە ئەوا هەندێك گۆڕانکاری وا لەلەشـــی مـــروڤ دا پەیدا دەبوو کـــە بتوانێت تەنەکانی دەوروبەر باشـــتر ببینێت، چاوەکانمان گەورەو خـــڕ دەبوون و هاوێنەش دەتوانرا ڕووناکیەکی زۆرتر وەربگرێـــت بـــۆ بینینی هـــەر تەنێك بەئاســـانی، لەهەمانکاتـــدا ژمارەی خانەکانی وەرگرتنی ڕووناکی لەتۆڕەی چاودا زیادی دەکرد.

قەبارەی ئاو کەمتر بێت

ئەگەر لەکاتی بوون بەســـەهۆڵدا، قەبارەی ئاو کەمتر بێت، ئەوا سەهۆڵ لەســـەر ڕووی ئاو نەدەوەستاو بەرەو خوارەوە دەڕۆیشـــت و لەماوەیەکی زۆر کەمـــدا ئـــاوی هەمـــوو دەریا و زەریاکانی جیهان دەگۆڕا بۆ سەهۆڵ لەبەر ئەوەش ژیان لەسەر ڕووی زەوی کۆتایی پێ دەهـــات، چونکە دەبووە هـــۆی پچڕاندنی زنجـــیرەی خۆراکی لـــەو ئیکوسیســـتەمەدا و قـــەوزە و ماسیەکانیش بەرەو نەمان دەچوون، بەڵام تەنیا ئەم گۆڕانکارییە سوودێکی پەیدا دەکرد ئەویش ئەوە بوو لەشەوی زستانی سارددا کەلوپەل بەهۆی نزمی پلەی گەرماوە نەدەقووپان.

هەیڤ وەك زەوی بوایە

ئەگەر قەبارەی هەیڤ وەك زەوی وا بوایـــە ئەوا ڕووی مانگ بەبەرگێکی هـــەوا دادەپۆشـــرا و بۆشـــاییەکەی ئەوەنـــدە ڕەق نەدەبوو وەك ئەوەی ئێستا دەبینین، لەهەمانکاتدا مانگ و زەوی بەدەوری یەکتردا دەسوڕانەوە و بەرگێکـــی هەوایـــی هەردووکیانی پێکەوە دەبەستەوە.

لەناو ئاودا بژین

ئەگـــەر مروڤیـــش وەك ماســـی زیندەوەرێکـــی ئاوی بوایـــە، قاچ و دەســـتمان زۆر نزیکی یەکتردەبوون یان لەوانەیـــە پێکەوە بنووســـانایە و یـــان مەلەوانـــی و کونترۆڵکردنـــی گواستنەوەی لەش لەژێر ئاودا ئاسانتر بوایە، لەشمان بەهەموو بەشەکانییەوە هیچ موویەك لەسەری نەدەڕوا، بەڵام دەبوایە هەندێك ڕژێنی تایبەت لەسەر بوایـــە هـــەروەك چۆن لەناو لەشـــی هەندێك ماســـیدا هەیە بۆ پاراســـتنی لەش لەمەترسی خشاندنی ئاو لەسەر لەش و پاراستنی پلەی گەرمییەکەی.

دیان جەمیل ساڵح

کۆلیژی زانست- دهۆك

Dian_Mizery@yahoo.com

سەرچاوە: گۆڤار افاق علمیە، عدد 24

بەکارهێنانی نتبوك لەکشانەوەدایە

کۆمپیوتەرە پچووکەکانی ناسراوە بەنتبوك لەساڵی 2009دا لەسنورێکی بەرفراواندا بەکاردەهێنرا و داواکاری زۆری لەســـەر بوو، بـــەڵام هەندێك لەپســـپۆڕانی بواری پیشەســـازی کۆمپیوتـــەر جەختی لـــەوە دەکەن بەکارهێنانـــی لـــەکشـــانەوەیەکی گەورەدایە. یەکێك لەو پسپۆڕانە لەو باوەڕەدایـــە بەرزبوونەوەی نرخی ئەم جۆرە کۆمپیوتـــەرە و گۆڕانی شێوازی بەکارهێنانی کۆمپیوتەر و دەرکەوتنی ئامێـــری پچوککراوەی دیکە هۆکارن بـــۆ دابەزینی ڕێژەی بەکارهێنەرانی نتبوك. ئەو ڕایانەش هەن کـــە پێیان وایـــە دەرکەوتنی جۆری جیـــاوازی ئەم کۆمپیوتەرانە و بەکارهێنانیـــان بۆ پرۆگرامەکانی ویندۆز ئێکس پی ئەی دی بۆتەهۆی بەرزبوونـــەوەی نرخەکانیـــان تـــا تەنانـــەت وای لێهاتـــووە نرخییان گەیشـــتووە بەنرخی کۆمپیوتەری ئاســـایی گیرفـــان. بەکارهێنەرانی ئەم جۆرە کۆمپیوتـــەرە چاوەڕێی دەرکەوتنی نەوەیەکـــی نوێی ئەم کۆمپیوتـــەرە دەکەن کـــە لەو دوو بـــوارەی بەکارهێنانـــی ئێســـتای تێپەڕێت واتە بۆ گەڕان بەناو تۆڕی ئینتەرنێت و کردنەوەی ئیمەیل یان پۆســـتی ئەلەکترۆنی. پســـپۆڕێکی دیکەی کۆمپیەتـــەر لەو باوەڕەدایە لەئێســـتادا مۆبایـــل زیاتر ئەگەری ئـــەوەی لێدەکرێـــت ئەندازیارانی کۆمپیوتەر ئیشـــی زیادەیان لەسەر بکـــەن لەجیاتی ئـــەوەی ئەو کارە نوێیانە لەســـەر نتبـــوك جێبەجێ بکەن. کۆمپانیا بەرهەمهێنەرەکانی مۆبایل لەئێســـتادا کێبرکێ دەکەن لەسەر پێشـــکەش کردنی بەرهەمی نوێی مۆبایل کە بەشێوەیەکی باشتر و پێشکەوتووتر کار بکات بۆ گەڕان بەناو تۆڕی ئینتەرنێتدا.

وەك بلیمەتەكان بیربكەرەوە

ڕیچارد فیلدەرو جۆنی سپۆلین

ئەگــەر بلیمەتیــش نەبیت هەر دەتوانیــت كارە ســتراتیژییەكانی ئەرستۆ و ئەنیشــتاین بەكاربهێنیت بۆئەوەی توانا داهێنەرەكانی مێشكت بخەیتــە ژێر دەســەڵات و ویســتی خۆتەوە و بەو شێوەیەش پاشەڕۆژی خۆت باشتر بەڕێوەبەریت.

ئەم هەشــت كارە ســتراتیژیەی داهاتوو هانت دەدەن لەبیركردنەوەی دروســتكــەر و داهێــنــەردا نەك لەبیركردنــەوەی لاســایی كردنەوە و دووبارەكردنــەوەدا بۆ گەیشــتن بەچارەســەری گیروگرفتەكانت. ئەم ستراتیژانە بەدرێژایی مێژوو لەبواری زانســت و هونــەر و پیشەســازی دا هاوبەشــن لەشــێوازی بیركردنەوەی بلیمەتە داهێنەرەكاندا.

1. بەچەنــد شــێوەیەكی جیاواز بڕوانە گیروگرفتەكان، ڕوانگەی جیاواز بدۆزەرەوە كە تا ئێستا هیچ كەسێكی دیكە نەیدۆزیوەتەوە یان هێشتا هیچ كەسێكی دیكە بڵاوی نەكردوەتەوە.

لیۆنــاردۆ دافینشــی بــاوەڕی وابوو كــە ئەگەر بتەوێــت زانیاریت دەســت بكەوێت دەربارەی شێوەی گیروگرفتێك پێویســتە دەستبكەیت بەفێربوونی ئــەوەی چۆن پەیكەری گیروگرفتەكــە بەچەندین شــێوەی جیاواز دروستبكەیتەوە. بەمشێوەیە هەســتی دەكرد كە یەكەم شــێوەی تێڕوانینــی بۆ گیروكرفتەكە بێ لایەن نییــە و هەمیشــە لەژێــر كاریگەری شــتی دیكەدایە، زۆرجار هەر هەمان گیروگرفــت كە دروســت دەكرێتەوە دەبێتە گیروگرفتێكی نوێ.

2. وێنەی خەیاڵی بكێشە!

كاتێك ئەنشتاین بیری لەچارەسەری گیروگرفتێــك دەكردەوە، هەمیشــە بەپێویســتی دەزانی كە بابەتەكەی بەچەندین شێوەی جیاواز دابڕێژێتەوە بەبەكارهێنانی وێنەی هێڵكاریشەوە، وێنەی چارەسەرەكانیشــی دەكێشا و دەیهێنایە هزر و پێشــچاوی خۆی. ئەنشــتاین باوەڕی وا بوو كە وشە و ژمارە ڕۆڵێكی زۆر ڕمانایان نەبینیوە لەپرۆسەی بیركردنەوەكانیدا.

3. بەرهەمبهێنە!

تۆماس ئەدیسۆن خاوەنی 1093 داهێنانە، هەمــوو كاتێك توانیویەتی گەرەنتــی بەرهەمهێنان بكات بەوەی پشــكی ڕێپێدراوی بیرۆكەكان بدات بەخــۆی و بەیاریدەدەرەكانــی و ســنووری بۆ دانەناوە، بەمشــێوەیە هیچ بەرهەمێكی بەنوشوســتی هێنان نەزانیــوە. لەلێكۆڵینەوەیەكــدا كە كیت ســیمۆنتۆن ـ ی سەر بەزانكۆی كالیفۆرنیــا ئەنجامیــداوە دەربارەی 2036 زانــا لەدرێژایــی مێــژوودا دەردەكەوێــت كە زانــا بەناوبانگ و ڕێزلێگیراوەكان تەنیا كاری باشــیان بەرهــەم نەهێناوە، بەڵكــو چەندین كاری خــراپ وپــڕ كەموكوڕیشــیان بەرهــــەمهێنــاوە، بــەڵام لــەوە نەترساون نوشوستی بهێنن و سڵیان نەكردوەتەوە كــە لەیەكەم هەوڵیاندا بەرهەمێكی مامناوەندی ئەنجامبدەن

بۆ ئەوەی دواتر ئەم بەرهەمە باشتر بکەن و بیگەێننە ئاستێکی بەرزتر.

4. شێوە گونجاندنی نوێ پێکبهێنە. بیرۆکە (ئایدیا) و وێنە و بیر و هزرەکان بەیەکەوە بگونجێنە و دووبارە بەچەندین شێوەی جیاواز و نوێ بیانگونجێنەرەوە هەرچەندە نائاسایی و ناشازیش بن.

یاسای رەچەڵەك کە زانستی جینەکانی ئەمرۆی لەسەر دامەزراوە دەگەرێتەوە بۆ قەشەی نەمساوی گرێگۆ میندل کە ماتماتیك و بایۆلۆژی بەیەکەوە گونجان بۆ داهێنانی زانستێکی نوێ.

5. پەیوەندی دروستبکە

دافینشی بەزۆرەملێ پەیوەندی دروستکرد لەنێوان دەنگی زەنگ و بەردێك کە دەیهاوێژێتە ناو ئاوەوە، ئەمە وایلێکرد ئەو راستیە بدۆزێتەوە کە دەنگ بەشێوەی شەپۆل دەگوێزرێتەوە، ساموئێل مۆرس ئێزگەی بڵاوکردنەوەی هێمای تەلەگراف داهێنا لەرێگەی تێبینی کردنی پێشبرکێی ئەسپەوە.

6. بە پێچەوانەوە بیربکەرەوە.

زانای فیزیا نیلز بور باوەری وابوو، ئەگەر دوو بابەتی پێچەوانەی یەك بەیەکەوە بگریت و بۆ ساتێك بەلۆژیك بیرنەکەیتەوە، ئەوا ئاستی بیرکردنەوەت بەرزدەبێتەوە بۆ پلەیەکی نوێ. توانای تێروانینی ئەم زانایە بۆ تیشك وەك گەردیلە و لەهەمانکاتدا وەك شەپۆل گەیاندیە دۆزینەوەی چەمکی تیۆری تەواوکاری، لادان لەلۆژیك رێگە بەمێشك دەدات بۆ داهێنانی شێوەی نوێ.

7. بەمێتافۆر بیربکەرەوە

ئەرستۆ مەجاز بەنیشانەی بلیمەتیی دادەنێت و باوەریشی وابوو هەر کەسێك توانای ئەوەی هەبێت خاڵە لەیەکچووەکانی دوو باری لەیەکتر جیاواز هەست پێ بکات و بەیەکیانەوە ببەستێتەوە ئەوا ئەو کەسە بەهرەی تایبەتی تیادایە.

8. خۆت ئامادە بکە بۆ هەڵکەوتنی هەل.

هەر کاتێك هەوڵی شتێك دەدەین و نوشوستی تیادا دەهێنین، خێرا وازی لێدەهێنین و دەستدەکەین بەشتێکی دیکە. ئەمە پرەنسیپی داهێنەرە. نوشوستی هێنان دەکرێت بەرهەمهێنبێت ئەگەر خۆمان بەئەنجامێکی بێ بەرهەمیی و رەنجەرۆیی نەزانین. لەجیاتی ئەوەی دەستەوئەژنۆ دانیشیت هەوڵبدە پرۆسە و پێکهاتەکانی لێکبدەیتەوە و تەماشا بکە بزانە چۆن دەتوانیت گۆرانکاریان تیادا بکەیت بۆ ئەوەی بگەیتە ئەنجامی دیکە. پرسیاری ئەوە مەکە «بۆچی نوشوستیت هێنا؟» بەڵکو پرسیاری ئەوە بکە «چیت کرد؟».

لەئینگلیزییەوە: ساز کەمال

سەرچاوە:

int.j.Engng Ed,No.1,pp.103

میوەش دەبێتەهۆی قەلەوی

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لەئەڵمانیا ئاشکرای کرد شەکری فراکتۆز کە لەمیوەو شەربەتدا هەیە دەشێت یەکێك بێت لەهۆکارەکانی قەڵەوی لەمنداڵدا. تیمێك لەتوێژەرانی پەیمانگای خۆراکزانی لەزانکۆی شتوتجارت گەیشتە ئەو ئەنجامەی منداڵان کێشی زیادەی لەشیان لەدەستدەدەن کاتێك کەمتر شەکری فرەکتۆزی ناو میوەو شەربەت بەکاردەبەن.

لێکۆڵینەوەکە لەسەر پانزە منداڵی قەڵەو ئەنجامدرا کە تەمەنییان لەنێوان 8-5 ساڵ بوو بۆ ماوەی سێ مانگ ئەو خواردنانەی کە پێیان درا نیوەی ئەو برە فرەکتۆزەی تیادا بوو کە پێشتر دەیان خوارد، پاش ئەو ماوەیە تێبینی کرا ئاماژەدەری بارستایی لەش بەرێژەی 5,7 دابەزی لەماوەی لێکۆڵینەوەکەدا کە توێژەرەکان پێیان وایە دابەزینی کاتیی بەکاربردنی شەکری فرەکتۆز دەشێت کاریگەرییەکی سوود بەخشی بۆ سەر تەندروستی منداڵی قەڵەو هەبێت. بەڵام نابیچت ئەوەمان لەیادبچێت کە سودەکانی میوە لەژماردن نایەنو ناکرێت لەسیستمی خوراکی دا فەراموشیان بکەین هەر میوەیەکو سودی خۆی هەیەو ئەگەرچی هەموویان گرنگن بۆ نمونە قۆخ دەمارو ریخۆڵە بەهێز دەکاتو بۆ قێژو پێست زۆر بەسودەو رێگرە لەقەبزیو بۆ ئەو کەسانەش بەسودە کە بەردی میزەڵانو گورچیلەیان هەیە. یان قەیسی ئێسکو شانەکان بەهێز دەکاتو توانای لەش بۆ بەرگری دژی نەخۆشی زیاد دەکات.

باوك لەژووری منداڵبووندا

منداڵبوون بەندە بەخۆشی و شادی و شانازی و متمانە بەخۆبوونەوە، هەروەها پەیوەستە بەدڵەڕاوكێ و مەترسیی زۆرەوە، لەوانەش مەترسی مردن و ئەگەرە جیاوازەكان ڕوودەدەن.

ژن دەتوانێت منداڵی ببێت و كرداری منداڵبوونەكەشی خۆی بەڕێوەی بەرێت بەبێ یارمەتی وەك چۆن لەهەندێك ناوچە گوندنشینەكان و كۆچەرییەكاندا ڕوودەدات، ئەو كارەش پێویستی بەڕاكێشانی كۆرپەلەكەیە لەمنداڵدانەوەو بڕینی پەتی ناوك و بەستنەوەیەتی پاشان پاككردنەوەی ساواكەو داپۆشینێتی. لەوانەیە ئەو كارە بەباشی و بەئاسانی ئەنجام بدرێت، لەوانەشە هەندێك ئاڵۆزیی و كێشەی پزیشكیی جۆراوجۆر ڕووبدات.

ئەو ژنەی كە شارەزایە لەكرداری منداڵبوونەكەدا و پێی دەڵێن مامان لەڕێی ئەزموون و سەرنج و شارەزاییەوە فێری كرداری منداڵبوون بووە كە زۆرجار لەماڵی ژنە سكپڕەكەدا ئەنجامی دەدات، تا ئێستاش ئەمكارە لەكۆمەڵگاكەماندا زۆر بەربڵاوە.

لەگەڵ گەشەسەندنی ژیان و زانستە پزیشكییەكاندا، كرداری منداڵبوون لەم ڕۆژانەدا لەبنكەی پزیشكی یان لەنەخۆشخانە لەژێر چاودێری پزیشكی پسپۆڕی تەواودا ئەنجام دەدرێت.

توێژینەوە پزیشكی و ڕێنماییە تەندروستییەكان جەخت لەوە دەكەن كە بەشداریكردنی پیاو لەگەڵ ژنەكەیدا لەكرداری منداڵبووندا زۆر سوودمەندە، ئەویش لەڕێی چوونە ژوورەوەی بۆ ژووری منداڵبوون و مانەوەی لەتەنیشت ژنەكەیەوە كە دڵنەوایی بكات و هانی بدات و هەروەها پاڵپشتی بكات.

لەزۆرێك لەوڵاتانی دنیادا هاوسەری ژنە دووگیانەكە لەوەرگرتنی ڕێنمایی و مەشقە وەرزشییەكاندا هەر لەمانگە یەكەمینییەكانی دووگیانییەوە بەشداری ژنەكەی دەكات، كە لەو دانیشتنانەدا كەسی شارەزا بەدرێژی زانیاری ورد دەربارەی توێكاریی جەستەیی كۆرپەلەو گۆڕانە جەستەیی و دەروونییەكانی دایك لەقۆناغی دووگیانی دوای منداڵبوون دەخاتەڕوو لەگەڵ ڕێنمایی پێویست لەكاتی منداڵبووندا، سەرجەم ئەمانە لەڕێی پرۆگرامێكی تایبەتی چاودێریكردنی دایكی دووگیانەوە ئەنجام دەدرێت.

ئەم خولانە یارمەتی دایكی دووگیان و هاوسەرەكەی دەدەن كە لەو قۆناغە تایبەتە تێبگەن و بەشێوەیەكی سەركەوتوو مامەڵەی لەگەڵدا بكەن، بۆنموونە ژنی دووگیان ڕادەهێنرێت كە بەشێوەیەكی بەردەوام و هێواش هەناسە بدات و پاشان ماسولكەكانی سك و پشتی كرژ بكات كە ئەمەش دەبێتەهۆی كەمكردنەوەی ئێش و ئازار و پاڵ بەكۆرپەلەوە دەنێت لەناو ملی منالدانداو بەمەش هاتنە دەرەوەی ئاسان دەكات.

لەڕاستیدا ئێش و ئازار پەیوەندی بەمنداڵبوونەوە هەیە و توندی و

پلەکــەی بەپێــی کەســێتی ژنەکەو ڕۆشــنبیری و بــارە دەروونییەکەی دەگۆڕێــت، هەروەهــا بــەپێــی ئەزموونەکانی پشێووی، زۆربەی ژنان بەبێ کێشــە بەرگەی ئێش و ئازاری منداڵبــوون دەگــرن و هەندێکیــان پێویستیان بەدەرمانێکی هێورکەرەوە یان بەسڕکردنێکی بەشی هەیە.

بەشــداریکردنی پیــاو لەگــەڵ ژنەکەی لەڕێی ئامادەبوونی لەژووری منداڵبوونــدا ســوودی زۆری بۆ ژن و پیاوەکــە هەیە لەلایەنی ســۆزداری و دەروونــی و جەســتەییەوە، ئەم بەشداریکردنە بەشێوەیەکی ڕێژەیی شــتێکی نوێیە لەکلتور و دابونەریتی ئێمەدا.

هەندێك لەپیــاوان بەئەزموونێکی قەشــەنگ و دەگمەنــی دادەنێن کە شــوێنەوار و یادەوەرییەکانــی بــۆ ســاڵانێکی دوور و درێژ دەمێننەوە و هەندێك لەپیاوان بەرگەی ئەوە ناگرن کە بچنە ژووری منداڵبوونەوە و بێزار دەبن و دەترسن لەوانەی کە پێشبینی دەکرێت لەکاتی منداڵبووندا ڕووبدەن وەك هاوارکردن و ئێش و ئازار و خوێن و ستافە پزیشکییەکانی منداڵبوونەکە بەڕێوەدەبــەن، بۆیە لــەدەرەوەی ژوورەکەدا دەمێننەوە.

هــەنــدێــکیــان بــەتــەواوی لەبــەشــداریکــردن ڕادەکــەن و هەرگیــز لەنەخۆشــخانە ئامادەنابن و هەندێکیشــیان داوا لەژنەکانیــان دەکەن کە لەگەڵ کەسوکاریاندا بڕۆن بۆئــەوەی منداڵیان ببێت و پاشــان لەدوایدا ســاواکەیان بۆ بێننەوە وەك ئەوەی کە بەتەنیا ژن بەرپەرس بێت لەدووگیانی و منداڵبوون.

لەوانەیــە دوورکەوتنــەوەی پیاو لەژنەکــەی لەقۆناغــی منداڵبوونــدا ببێتەهۆی هەســتکردن بەتوڕەیی و نائومێــدی و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و ئەمانەش دەشێت چەند کاریگەرییەکی دوور بەسەر پەیوەندی هاوسەرێتیدا بەجێبێڵــن، ژن وا هەســت دەکات کە هاوســەرەکەی بەجێیهێشتووەو لەکاتێکی وا پێویست و سەختدا لێی دوور کەوتووەتەوە.

پێویســتە جەخــت لەســەر ئــەوە بکرێتــەوە کــە دووگیانــی بەرپرسیارێتییەکی هاوبەشە لەنێوان ژن و پیاودا و هەروەها منداڵبوونیش، ژن پێویستی بەهاوکاری هاوسەرەکەیی و ئامادەبوونێتی لەکاتی منداڵبووندا کە ئەمەش لەدڵەڕاوکێ و ترسی ژنەکە کەمدەکاتەوە و بەتایبەتیش لەیەکەم منداڵبوونــدا، ئەگــەر هاوســەرەکە نەیتوانی لەگــەڵ ژنەکەیدا بێت، دایك یان خوشــك یان هەر کەسێکی دیکە دەبێت ئــەم ڕۆڵە گرنگــە جێبەجێ بکات.

بەشــێوەیەکی گشــتی پێویستە هانــی پیــاو بدرێــت و ڕابهێنرێت و لەلایەنــە پزیشــکی و توێــکاری و دەروونییەکانەوە دەربارەی کرداری دووگیانــی و منداڵبــوون ڕۆشــنبیر بکرێــت، چونکە ئەمــە دڵەڕاوکێ و ترسەکان ژنەکەش لەکاتی منداڵبووندا کەمدەکەنــەوە و یارمەتــی دەدەن ڕۆڵێکی باش بەرامبــەر بەژنەکەی و ساواکەی ببینێت.

بەمشێوەیە ساتەکانی منداڵبوون نهێنییەکــی جوانــە لەنهێنییەکانی ژیانی مرۆیی و شایستەی ئەوەیە کە پیاو هاوبەشی ژنەکەی بکات و خۆیی و ژنەکەشــی لەهاوبەشــیکردن لەو ســاتە جوان و دەگمەن و خۆشییانە بێبــەش نــەکات لەنزیکــەوە ئاگای لەســەلامەتییان بێــت و هاوبەشــی دایك بکات لەپێشــوازیکردنی ســاوا نوێکەیاندا.

وەرگێرانی: تارا عەبدوڵڵا

سەرچاوە: www.moudir.com

بۆچی لووتمان هەیە؟

هیچ کاتێك ئەو پرسیارە بەخەیاڵدا هاتووە بۆچی مــرۆڤ لووتی هەیە لەجیاتی ئــەوەی تەنیا دوو کونە لووتی هەبێت؟ وەڵامەکەی ئاسانە، ئەگەر تەنیا ئەو دوو کونە لووتەمان هەبوایە لەجیاتی لووت، ئەوا تووشی زۆر کێشە دەبووین بۆ نموونە ئاوی باران بەئاسانی دەچوونە ناویانەوە. هەندێــك گیانلەبەرانی دیکەش هەن وەك غۆرێلا و شەمپانزی کە لووتیان پان بۆتــەوە لەبەرئەوەیە کاتێکی دورودرێژ بەســەر دەبەن لەدۆخی وەســتان بەپێــوە وەك مــرۆڤ لەبەرئــەوە پێویســتیان بەلووتە تــا وەك چەتــر کونــە لووتەکان بپارێزێت.

هەروەهــا لــووت شانبەشــانی بەکارهێنانی لەهەناســەدان و بۆن کردندا، ڕۆڵی ئامێری ئاڵوگۆڕ کردنی گەرمی و شێ دەبینێت و هەربەهۆی لووتــەوە بــڕی ئەو شــێی هەوایە کەم دەکرێتــەوە کە لەوهەوایەدایە هەڵیدەمژین و هــاوکات پارێزگاری لەبڕی ئــەو شــێیەش دەکات کە لەهەوای وشــکدایە. شایەنی باسە هەندێــك لەمەیموونەکانی ســاڤانا کــە بەبابــون ناســراون بەهــۆی هەلومەرجی ژینگەییــەوە لووتیان ڕێرەوی دورودرێژی هەیە.

هەمووشتێك زمان و ڕۆحی هەیە

پەری حەمە میرزا

مێژووی فۆنگ شوی بۆ هەزارەها ساڵ لەمەوبەر دەگەڕێتەوە، لەچیندا پێش سێ هەزار ساڵ لەمەوبەر یان پێنج هەزار ساڵ لەمەوبەر کاریپێکراوە، قەشەکانی چین وەك زانستی دەوڵەت دەیناسێنن، هم یی Ham yue ناوی مێژووی کۆنی فۆنگ شویە، هم واتە ڕێگای ئاسمانی یی واتە ڕێگای زەوی هەردووکیشیان ئاماژەن بۆ وزەی کی Chi. بنەماکان و شێوازی مامەڵەکردن بەم زانستە لەچەند کتێبێکدا نوسراوەتەوە وەك کتێبی گۆرانی لەنوسینی شیەشنج، کە لەساڵەکانی پێش سەرەتای سەدەی نۆیەمی پێش زاینیدا نوسراوە. یوین کوین جوك ئەو زانایەیە کە لەسەر ئەم بابەتە نوسراوی زۆرەو توانیویەتی بەشێوەیەکی زۆر باش بەکاری بهێنێت.

هەتا سەدەی هەژدەهەم ئەم زانستە لەچیندا زۆر بەکاردەهێنرا، خۆرئاوا زۆر خاوبوون لەتێگەیشتنی ئەمجۆرە زانستەو بەکارهێنانی، لەکۆتاییەکانی سەدەی نۆزدەهەمدا خۆرئاواییەکان کەوتنە ستایشی ئەم زانستەو وردە وردە هەوڵیاندا بەکاری بهێنن وشارەزایی لەسەر پەیدابکەن.

چەندەها ڕێگای جیاوازو قوتابخانە هەیە بۆ تێگەیشتن لەفۆنگ شوی، یەکەمیان قوتابخانەی نموونەییە پاشان قوتابخانەی بوسنەو پێیان دەوت ڕێگەی فۆکایین، زۆرێك لەپەیڕەوانی فۆنگ شۆی هەردوو ڕێگاکە پەیڕەودەکەن. یەکێك لەپێکهێنەرەکانی فۆنگ شوی بیردۆزی پێنج ڕەگەزەکەیە ئاو- ئاگر- زەوی - تەخت - ئاسن و هەروەها یانگ وین و کای ئەلتاو و چوار ئاڕاستە.

ین و یانگ

هەر هەموو بەدیهێنراوەکانی نێو بوون لەدوو ڕەگەز پێکهاتوون، مەبەست لێرەدا تەنیا نێرو مێ نییە، بەڵکو دەکرێت بڵێین بەرامبەر هەموو شتێك شتێکی دیکە بەرامبەری هەیە، ئەگەر ئەو بەرامبەرەشیان نەبوایە، ئەوا ئەمیش نەدەناسرا، بۆنموونە خۆشەویستی بەرامبەرەکەی ڕق وکینە، ئەگەر مرۆڤ خۆشەویستی ناسی ڕق و کینەش دەناسێت. نموونەی هەندێك لەیانگ و ین، لەگەردووندا، نێر ومێ، خۆر و مانگ، ڕۆژ و شەو، ڕوناکی و تاریکی...هتد.

هەموو بەدیهێنراوەکان ژیانیان تێدایە، هەموو شتێك زمانی تایبەتی خۆی هەیە، مرۆڤ توانای گفتوگۆو پەیوەندیکردنی هەیە بەهەموو ئەوانەی لەگەردووندان، بەهۆی زمانی گەردوونەوە.

ین و یانگ بەشێوەیەکی ئاڵۆز پێکەوەنوساون، بەشێوەیەك ین ئاسودەو ئارامەو یانگ چالاکە، چالاکیش بەشێوەیەکی جێگیر دەبێتە مایەی ئاسوودەیی بەپێچەوانەشەوە ئاسوودەیی دەبێتە مایەی چالاکی زیاتر.

لەگەڵ ئەوەشدا ین و یانگ دژی یەکترن لەبنەڕەتدا، هەردووکیان بەیەکەوە هاوسەنگن و لەهەر یەکێکیاندا بەشێك لەوی دیکەی

تێدایە، بەشێوەی نیشانەیەک خاڵێکی جیاواز لەڕەنگدا، سپی لەڕەشداو ڕەشیش لەسپیدا، ین و یانگ و ئەوەی کە تێیدایە لەسپی و ڕەش پەیوەندی بەکەسەکە خۆیەوە هەیە.

هەموو کەسێك خاوەنی کۆمەڵێك ئاکارو ڕەوشتە کە لەکەسانی دیکەی جیادەکاتەوە، خاوەن کەسایەتی ین خۆی دەردەخات بەهۆی بیرکردنەوەو هزرەکانییەوەو لەوانەیە کارەکانی وانە وتنەوەبێت، یان نوسین، یا توێژینەوە بێت، بەڵام کەسێتی یانگ زیاتر کردار بەکاردەهێنێت بۆ دەرخستنی خۆی یان بلێین گوزارشتکردن لەخۆی وکاری نموونەیی وەك وەرزش، بازرگانی، ئەندازیاری، خزمەتی سەربازی دەکات، لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە هەندێجار جۆری ین کاری یانگ ئەنجام بدەن و بەپێچەوانەشەوە، کاتێك کە بیردەکرێتەوە لەژینگەیەکی گونجاو بۆ کەسێك، زۆر پێویستە پێکهاتەی جەستەیی و دەروونی و کارکردنیان ڕەچاوبکرێت.

کەسێتی ین پێویستی بەژینگەکی تەواوکارییە، بۆنموونە، کەسێتی یانگ پێویستی بەژینگەیەکی کۆمەڵایەتییە لەجۆری ین، بەپێچەوانەشەوە پێویستە بۆ کەسێتی ین، هەروەها دەبێت ژینگەو دەوروبەر بەشێوەیەك بن بگونجێت لەگەڵ کارکردنەکاندا، ئەگەر کارەکە ین بێت ئەوە دەبێت ژینگەکەش ین بێت، بۆئەوەی خاوەنی کارەکە توانای بیرکردنەوەو داهێنانکاری باشتری هەبێت.

هیچ شتێك بەتەواوی و گشتی یانگ نییە هەروەها هیچ شتێکیش بەتەواوی ین نییە، بەڵکو لەهەموو شتەکاندا بەزیندوو و نازیندووەکان هەموویان بەڕێژەی جیاواز یانگ و ین-ی تێدایەو بەردەوام ڕێژەی یانگ و ین بەپێی کات و بواری کات و باردودۆخی شوێن و حەوانەوە باری دەروونی و تەندروستی...هتد ڕێژەکەی دەگۆڕێت.

بۆنموونە مرۆڤ لەبەیانیاندا ڕێژەی یانگ-ی زیاترە تا ئێواران. هەروەها بەشی خۆرهەلاتی خانوو زیاتر یانگ - ە هەتا بەشی خۆرئاوا. یانگ و ین دووشتی ڕێژەیین گڕی ئاگر یانگی زیاترە لەبەرد، بەڵام پێکهاتەی بەرد یانگ - ی زیاترە لەگڕی ئاگر، چونکە ڕەق و زبرترە لەئاگر. هیچ شتێك بەبەردەوامی یانگ یان ین نابێت، کەسێکی تورە یانگ - ە لەکاتێکی دیکەدا هێمن و لەسەرخۆیی، ین - ە.

هەموو شتەکانی دەوروبەرمان بەیەکسانی و هاوسەنگی و بەڕێژەی جیاواز دابەش بوون بەسەر یانگ و ین - دا، مەبەستمان ئەوە نییە کە هەر یەکێك لەسەدا پەنجای یانگ و ین - ی تێدابێت، بەڵکو بەهەردووکیانەوە بەڕێژەی جیاواز لەسەداسەد پێکدەهێنن.

کاتێك خواردنێکی سوێر دەخۆین، پێویستە خواردنێکی شیرینیش بخۆین، ئێمە بەردەوام لەنێوان یانگ و ین - داین.

دوای کاری نارەحەت و ماندویەتی یانگ دەگەڕێت بەدوای حەوانەوەو ئارامیدا واتە بەدوای ین - دا، دوای نوستن ین چالاکتر دەبێت و ئارەزوو دەکەین کاربکەین، هەموو شتەکانی دەروبەرمان دابەشبوون بەسەر یانگ و ین دا، هەر لەپێکهاتەکانی زەوی لەخواردن و سەوزایی و ئاو و ئاگرو ئاسمان و ئەستێرەکان...هتد. بۆیە پێویستە لەژیانی ڕۆژانەماندا چاودێری ڕێژەی یانگ-ین بکەین لەکات و شوێنی گونجاودا شتەکانی دەوروبەرمان بەکاربهێنین.

بۆنموونە تۆ لەهەفتەی داهاتوودا کارێکی گرنگت بەدەستەوەیە، باشترە ئەو خواردنانە بخۆیت کە زیاتر یانگ - ەو پاشان وەرزشی ڕۆژانە بکە، بۆئەوەی لەکاتی کارەکەتدا چوست و چالاك بیت، بەلام پاش کارەکەت خواردنی ین بخۆو تاوێك بحەوێرەوەو وەرزشی خاوبوونەوە ئەنجامبدە.

هەروەها کەلوپەلی ناوماڵ و شێوەی ڕێکخستن و شێوازی ئەندازەیی ماڵ و ڕەنگی کەلوپەلەکان و تەنانەت جلوبەرگ و پێکهاتەی داروبەردی ماڵ و شوێنە گشتیەکان و بازارو دوکان هەرهەموویان یانگ و ین - یان هەیە.

ئەگەر تاقمی دانیشتنی ناوماڵ چوارگۆشەو سوچەکانی تیژو ئیسفەنجەکەی پتەوبێت، ئەوە ڕێژەی یانگی زیاترە، بەڵام ئەگەر شێوەی بازنەیی و نەرم بێت و پشتی و دۆشەکەکانی لەپەڕی گیانداران دروستکرابن ئەوە زیاتر ین-ە، ئەگەر ویستت کەشی ماڵەکەت چالاك و گورج و گۆڵی پێوە دیار بێت، ئەوا ماددەی پتەو و ڕەق بەکاربهێنە.

هەموو شتێك زمانی هەیە، هەموو شتێکیش ڕۆحی هەیە

سەخت و گران نییە مرۆڤ بگات بەو ئاستەی بتوانێت پەیوەندی پتەوی هەبێت بەگەردوونەوەو هەموو ئەوشتانەی کە لەچواردەوریدایە،

تەنیا ئەوەندە بەسە بچیتە نێوو ناخی خۆتەوە، ئەویش لەرێی دوورکەوتنەوە لەبیرکردنەوەی ئاسایی و داخستنی چاوەکان و رۆیشتنە نێو قووڵایی دەروونەوە لەرێی هەناسەدانی دروستەوە هەناسەی قووڵ یان هەناسەدانی گەردوونی و تێفکرین و چاودێریکردنی هێمن و هەستکردن بەهەستەکانی ناو ناخ.

هەموو ئەو شتانەی چواردەورمان پەیوەندییان بەیەکەوە هەیە، جوڵەی یەک دانەیان کاریگەری بۆسەر هەموویان هەیە، تەنانەت ئەگەر ئەو شتە بەئەندازەی گەردێکیش بێت کە بەچاو نابینرێت.

لەهەموو شتەکاندا بچوکراوەی هەموو بەدیهێنراوەکان هەیە.

کای

کای CHI گرنگترین رووەکانی فۆنگ شوی ـ ە، وزە یان هێزی چوادەورمانە کە بەناوماندا دێت و دەچێت، هەندێك ناوی لێدەنێن هەناسەی گەردوون، لەراستیدا خۆی وزەی ژیانە، ژیان دەبەخشێت ئیتر لەجوڵەی ئەستێرەکان بێت یان ژینگەو گۆرینی وەرزەکان و کەش و هەوا یان گۆرانکاری جەستەیی و دەروونی بێت.

ناتوانین کای ببینین یا ببیستین و هەستی پێ بکەین و ناشتوانین تۆماری بکەین لەهەستەوەرەکانماندا، بەڵکو تەنیا لەرێی کاریگەریەکەیەوە بەروونی دیارە، لەناوەرۆکیدا ئاماژەی زۆری تێدایەو سوودەکانی دەردەکەوێت، ئاخۆ بەهۆی ژینگەیەکی گونجاو لەبارەوە دروستبوبێت، یان ژوورێکی رێکوپێك کەهەوا بەئازادی بەنێویدا بێت و بچێت، یان شوێنی خانووەکە کەوتۆتە شوێنێکەوە کە کای موجەب دروست دەکات، واتە کەشی گونجاوی ئەو شوێنە لەناخیدا ئەو دۆخە باشە دەخوڵقێنێت ئەوا ژینێکی خۆش و گونجاوی تیادا فەراهەم دێت، گرنگە بەردەوام هەوڵبدرێت کای بچێتە نێوماڵەوە، ئەو ژوورەی کە تەنیا دەرگایەکی هەیەو پەنجەرەی لەسەر نییە، کای واتە وزە ناتوانێت بەئازادی بەنێویدا بجوڵێتەوە.

فۆنگ شوی لەبنەرەتدا بریتییە لەرێکوپێکردن و رێکخستنی ژینگەی چواردەورمان بەشێوەیەك کە بتوانین سوود لەوزە باشەکانی گەردوون وەرگرین، شارەزایانی بواری راهێنانی دەروونی فۆنگ شوی سێ دەرکەوتە یان سێ دۆخ بۆ کای واتە وزەی سروشت دادەنێن.

شینگ کای

واتای جوڵە بۆ سەرەوە، بریتییە لەوزەی باش و موجەب لەشوێنە بەرزو هەوادارو خۆردارەکاندا، ئەگەر بەشێوەیەکی باش بتوانرێت سوود لەخۆرهەڵاتن و کەش و ژینگە وەربگیرێت، ئەوا کەسانی ئەو جێگایانە هەست بەخۆشی و ئارامی و متمانە بەخۆ دەکەن. شینگ کای دەتوانرێت لەتەختەو، روبارو، باخچەی گشتی و کێڵگەو یان هەر شوێنێکی سروشتی جوان و خاوێندا دەست بکەوێت. هەرکەسێك بتوانێت شینگ کای بۆخۆی دەست بخات، ئەوا دەبێتە کەسێکی گەشبین و کۆششکەرو متمانەی بەهەوڵ و ماندووبونەکانی هەیە.

سی کای

سی کای پێچەوانەی شینگ کای-یە، زیادو کەم دەکات و دەمرێت و کاریگەری خراپی لێدەکەوێتەوە.

جێگایەکی پەرش و بڵاوو نارێك یان شوێنی بۆگەن سی کای تێدایە، هەروەها گیانداری نەخۆش و زەوی بەکارهێنراو واتە چەند جارێك بەبێ پشووپێدانی کشتوکاڵی لەسەر بکرێت، ئەمانە وێنای سی کای دەوروبەرمانە، کەسانی ئەو شوێنانە هەست بەنائارامی و نەخۆشی دەکەن و زۆرێك لەکەسانی ئەو شوێنانە هەژارن و باری دەروونیان جێگیر نییە.

شاکای

شاکای ئەویش تارادەیەك جیاوازە لەشینگ کای، وزەیەکی باش نییە و مرۆڤەکان لەکاتی تورەییدا زۆر لەم وزەیە وەردەگرن، شاکای لەژینگەو دەوروبەری ناباشەوە دروست دەبێت، بۆنموونە جێگایەك لەژێر زەویدا بێت، چونکە وزە لەژێر زەویدا ون دەبێت و مرۆڤ وزەی تێدا کەم دەبێت و نەخۆشی لێدەکەوێتەوە، یان ئەو خانووانەی لەنزمایداو لەشوێنی شێداردا دروستکراون بەهەمان شێوەیە. دانیشتوانی ئەو جێگایانە هەست بەبێ تاقەتی و نائارامی و دڵەراوکێ دەکەن بەبێ هیچ هۆیەك.

پێنج رەگەزەکە

دار ـ تەختە: رەگەزی یەکەم بە-مو Mu ناسراوە بەشێوەیەکی گشتی رەگەزێکی سروشتییە، بەهێزە، لەهەمان کاتیشدا نەرمەو پێویستی بەچالاکی زۆر هەیە. رەگی دەچێتەناو قولایی زەوییەوە بۆ خۆ بەهێزکردن و خۆراك پەیداکردن، گەڵاو گوڵ بەرهەم دەهێنێت و لەزۆریشیاندا میوەو بەروبوومی دیکەیان هەیە وەك دانەوێڵەو تۆویشیان هەیە لەماڵدا بەشێوەی چوارگۆشەو شێوەکانی دی

سوودی لێوەردەگیرێت، ڕەنگی سەوزو شین گونجاون لەگەڵ ئەم ڕەگەزەداو بەهار وەرزی ئەم ڕەگەزەیەو ئەو مرۆڤانەی لەم وەرزەدا لەدایك دەبن کەسانێکی گەشبین و بیرکراوەن.

ناهاوسەنگی لەم ڕەگەزەدا دەبێتەهۆی نەخۆشییەکانی وەك نەخۆشی زراو و چاو و پشت ئێشە و ئازاری چوارپەلی جەستە و توانای بیرکردنەوەو بڕیاردانی لاواز دەبێت.

هەندێك کار پەیوەندی بەتەختەوە هەیە و لەگەڵ ڕەگەزەکانی دیکەدا داهێنانی وەك نوسین و وێنەکێشان و وێنەگرتن دێنێتە دی.

ئەو مرۆڤانەی لەم ڕەگەزەوە نزیکن کەسانی چالاکن، سەرقاڵن، بەسۆزو بەزەیین، ڕۆخۆش وبەخشندەن، ڕێکخەرێکی باشن و توانای ڕوونکردنەوەیان هەیە و بەردەوام حەز دەکەن لەبراوەکان بن، بەڵام لەسیفەتە خراپەکانیان ئەوەیە توڕەن و ئارەزووی دەسەڵاتگرتن دەکەن بەسەر شتی کەسانی دیکەدا، ئەم کەسانە پێویستە خۆیان نەدەنە بەر با.

گرنگە لەهەموو ماڵێکدا شوێنێکی هێمن و بێدەنگ و دڵرفێنی کراوەی تێدابێت، بۆئەوەی مرۆڤ لەوێدا تاوێك بحەوێتەوەو هەست بەئارامی بکات و بیرلەداهێنان بکاتەوە یان ئاوازی خۆشی تێدا بچرێت یان وێنەی تێدا بکێشێت یان بخوێنێتەوەو بنوسێت، ئەو کەسانەی لەم ڕەگەزەوە نزیکن زۆر پێویستیان بەشوێنێکی لەم جۆرەیە.

ئاسن: ئەمە ڕەگەزی دووەمە کە پێی دەڵێن چن Chin و گۆڕانکاری دروست دەکات، وەك بەهێزکەرێك ناسراوە، ڕۆژانە لەسەرجەم بوارەکاندا بەکاردەهێنرێت و سوودی لێوەردەگیرێت، هەر لەکارگەکانەوە تا دەگاتە کەلوپەلی ناوماڵ و ڕەنگەکانی ئەم ڕەگەزە سپی، ژەنگی و ڕەساسییەو وەرزەکەشی پایزە، کەسانی ئەم ڕەگەزە حەزیان لەڕێکوپێکی و دادوەرییەو کەسایەتیان نموونەییە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کەسانی لێزان زوو بەسەریاندا زاڵ بن.

نەخۆشیەکانی کە لەئەنجامی ناهاوسەنگی ئەم ڕەگەزەدا دروست دەبێت وەك نەخۆشییەکانی بڕبڕەی پشت، بۆری هەناسەو گەدە، ئەم کەسانە تووشی خەمۆکی و هەڵگرتنی خەفەت دەبن و درەنگ لەیادیان دەچێت.

لەبەرئەوەی کەسێتی ئەم ڕەگەزە ئارەزووی ڕێکخستن و وردبینی دەکەن، بۆیە لەبواری پۆلیس و ئاسایشدا کاربکەن باشە، هەروەها لەچەکداری و کاری پارێزەرو ژمێریاری و هەندێك لەبەشەکانی ئەندازیاریشدا سەرکەوتوو دەبن.

ئەم کەسانە سەرڕاستن، بەهێزن، ڕێکخەرێکی باشن، ورد بینن و حەز بەهێزو دەسەڵات دەکەن، بەڵام بەردەوام لەسەر بۆچوونی خۆیان سورن و خەمۆکن، پێویستە خۆیان لەوشکی بپارێزن.

مرۆڤ دەبێت هەتا دەتوانێت زۆربەکەمی ئەم ڕەگەزەدا لەماڵدا بەکاربهێنێت واتە بۆ دەرگاو پەنجەرە ماددەی تەختە بەکاربهێنێت باشترە.

ئاگر: ڕەگەزی سێیەم بەجادووی هیوHuo ناسراوە، ئاگر پڕە لەژیان و ڕووناکی و شێوەی بنەڕەتی وەك سێگۆشەی تیژە و بەشێوەی شاخەکان و بەرزاییەکانیشی هەیە لەسروشتدا، لەدیکۆر و شێوازی ڕێکخستنی ناوماڵدا پشت بەم ڕەگەزە دەبەسترێت، چونکە کەشێکی خۆش و گەرم و ڕووناك لەماڵدا درووست دەکات، ڕەنگەکانی ئەم ڕەگەزە هەموو پلەکانی سور، شەرابی و جەرگی دەگرێتەوە، وەرزی ئەم ڕەگەزە هاوینەو زۆر لەماڵدا بەکاردەهێنرێت، کەسێتی ئەم جۆرە مرۆڤانە پڕن لەچالاکی و گورج و گۆڵی، بەڵام زوو هەڵدەچن.

هەروەها ئازاو خۆشەویستن، ڕۆحی چاکەکردن و هاوکارییان تیادایە و رقییان لەپشتلێهەڵکردنە، ڕاستگۆن و

حەزییان لەسەرنج ڕاکێشانە، لەگەڵ ئەم خەسڵەتە باشانەیاندا سەرەڕۆن و پەلەدەکەن، پێویستە خۆیان لەگەرما بپارێزن.

ناهاوسەنگی لەم ڕەگەزەدا دەبێتەهۆی نەخۆشیەکانی دڵ و خوێنبەرەکان، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، کێشەی تەندروستی لەماسولکەکان و کۆئەندامی هەرسدا، ئەو کارانەی گونجاوە بۆ خاوەنی کەسێتی ئەم ڕەگەزە، ئەو کارانەن کە هەموو کاتێك پەیوەندییان بەئاگرەوە هەیە هەروەها ئەو کارانەش کە وەك وەرزش و چالاکییان پێویستە. ماڵی ئەو کەسانەی لەم ڕەگەزە نزیکن پێویستە گەرم بێت و کەشێکی خۆش لەباری هەبێت و توانای پێشوازی هەبێت و گونجاو بێت بۆ میوان، هەروەها جێگای ئارام و هێمنی

هەبێت بۆ بەسەربردنی کاتی تایبەت بەحەوانەوەو بیرکردنەوە.

ئاو: ڕەگەزی پێنجەمە و بەناوی شوی SHuiی فەیلەسوفەوە ناسراوە، ڕەگەزی خاوێنکەرەوەو بێگەردی و گەڕانەوەی لاوێتییە، سەرچاوەیەکی گشتگیری ژیانە، ئەو شوێنانەی کە ئاوی سروشتیان تێدایە و ئەو جێگا دەستکردانەش کە بەشێوازێك دروست کراون کە ئاوی تیادایە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ کاریگەریان هەیە لەسەر مرۆڤ و بەپێچەوانەشەوە دروستە، ڕەنگی پەیوەندیدار بەم ڕەگەزە ڕەنگە تێرەکانە وەك ڕەش، شین و نیلی، وەرزەکەی زستانەو کەسێتی خاوەنی ئەم ڕەگەزە کەسێتییەکی سۆزدارییان هەیە، بەڵام زۆرجاری سۆزو هەستەکانیان دەشارنەوە، بەگشتی ڕاستگۆن، دەست پاك و ژیرن، خەیاڵاوین و زیانیان بۆ کەس نییە و بەردەوام لەژیاندا هەوڵ دەدەن و حەز بەئازادی دەکەن، هاوکات ترسییان هەیە و زۆرجار دەیشارنەوە، پێویستە خۆیان لەسەرما بپارێزن.

ناهاوسەنگی دەبێتەهۆی نەخۆشیەکانی مێشك و نەخۆشیەکانی کۆئەندامی دەمارەکان و هەوکردنی جومگەکان و بوونی کێشە لەهەرسکردندا.

کاری گونجاو بۆکەسێتی ئەم ڕەگەزە، هەموو کارێك پەیوەندی بەئاوەوە هەبێت وەك کاری ناو دەرمانخانەو تاقیگە و کاری پزیشکی بەتایبەتی پزیشکی میللی واتە چارەسەرکردن بەگژوگیا یان لەڕێی وزەو هیپۆتیزمەوە.

زەوی: ئەمەیان ڕەگەزی سێیەمە و بەدیپلۆماسی ناسراوە، سەرچاوەی ڕێگای هەموو شتەکانە، ئەو ڕەگەزەیە کە هەموو ڕەگەزەکانی دیکە لەخۆ دەگرێت، بەشێوەیەکی سادە زەوی و خاك کارەکەی تەنیا ئەوە نییە بیەلێت ژیان تێدا گەشە بکات، بەڵکو لەناخیدا ژیانی مردووەکان دووبارە بەزیندوویی دەگەڕێنێتەوە سەر زەوی.

ڕەنگە پەیوەندیدارەکان بەم ڕەگەزە قاوەیی، زەردو پرتەقاڵییە ئەم ڕەگەزە تایبەت نییە بەوەرزێکەوە. کەسێتی ئەم ڕەگەزە دڵییان باشەو هەڵوست و ڕفتارییان بەرامبەر بەکەسانی دیکە پۆزەتیفەو چاودێری و هاوکاری کەسانی دیکە دەکەن، ڕاستگۆ و دڵسۆزو ئارام و بەبەزەیین، بەگشتی کەسانێکی کۆمەڵایەتین و حەز دەکەن داواکراو بن و بایەخ بەڕووالەت دەدەن، بەڵام دڵەڕاوکێیان هەیە و هەندێجاریش لەسەر بۆچوونی خۆیان سووردەبن، پێویستە خۆیان لەشێ بپارێزن.

ناهاوسەنگی لەم ڕەگەزەدا دەبێتەهۆی نەخۆشییەکانی مێشك و هەستکردن بەنائارامی و شڵەژان، خاوەن کەسێتی ئەم ڕەگەزە کاری بیناسازی و هەموو کارێك پەیوەندی بەزەوی و خۆڵەوە هەبێت گونجاوە لەگەڵیدا. خانووی ئەم ڕەگەزە بەشێوەیەکی گشتی ئارامی و ئاسوودەیی باڵی بەسەر ژوورەکانیدا کێشاوە، هەر بۆیە هەر جێگایەك هەڵبژێرێت بۆ حەوانەوە گونجاوە.

لێرەوە دەبینین ئەم ڕەگەزانە کاریگەرییان لەسەر مرۆڤ هەیە، بەڵام پێویستە بەهاوسەنگی بەکار بهێنرێن واتە هەر ڕەگەزێك بەڕێژەیەکی دیاریکراو لەماڵدا بەکاربهێنرێت بۆنموونە ماڵ تا دارو خۆڵی زۆری هەبێت باشترە، واتە هەموو خانوویەك ئەگەر بەشێکی فراوانی بۆ باخچە تەرخان کرابێت ئەوا مرۆڤ تیادا زیاتر هەست بەحەوانەوە دەکات. هەروەها دەرگاو پەنجەرەو کەلوپەلی ماڵیش لەدار دروست کرابن باشترە وەك لەئاسن.

ئاڵوگۆڕی نێوان پێنج ڕەگەزەکە

هەموو شتێك لەسروشتدا لەگۆڕانی بەردەوامدایە، فراوان دەبێت و گرژ دەبێتەوە، وەك گۆڕانکارییەکانی کات دەقیقە وچرکەکان وگۆڕانی وەرزەکان هەرهەموویان کاریگەریان هەیە لەسەر وزە، لەناوەڕاستی شەودا وزە ئارامەو پاشان لەڕۆژدا دەکرێتەوەو چالاك دەبێتەوە تا لەکۆتایی ڕۆژدا دەگاتە لوتکە، پاشان لەدوای عەسرەوە دەست دەکات بەلاربوونەوە تا دەگاتە نیوەی شەو گرژ دەبێتەوە و ئارام دەبێت، لەفەلسەفەی خۆرهەڵاتدا ئەم کردارە بەئاڵوگۆڕی نێوان پێنج ڕەگەزەکە ناسراوە، کە ئاماژەیە بۆ بازنەی ئاڵوگۆڕی وزەی هەر پێنج ڕەگەزەکە. دار: لەسەرەتای گەشەکردنیدا وزەیەکی زۆر باشی هەیە پێی دەڵێن وزەی بەرز، ئاگر: وزە لەلوتکەدایەو لەهەمان کاتیشدا بەرز و نزمی دەکات، خاك: ئەو کاتەی وزە نزم دەبێتەوە لەهەمان کاتیشدا کۆ دەبێتەوە، ئاسن: وزە تیایدا کۆدەبێتەوەو بەهێزێکی زۆرەوە چڕ دەبێتەوە تا ئەو پەڕی چڕ بوونەوە، ئاو: بەشێوەیەکی سووك و ئاسان وزە تێیدا بڵاودەبێتەوەو دارەکان ئاو دەخۆنەوەو پاشان سوڕی وزە لەسەرەتاوە دەست پێدەکاتەوە.

چوار ئاڕاستەکە

چوار ئاڕاستەکە واتە باکور-

باشور ـ خۆرهەڵات ـ خۆرئاوا، هەریەکە لەم ئاڕاستانە ئاماژەیە بۆ وزەیەکی دیاریکراو:

باکور: ئەم ئاڕاستەیە پەیوەندی هەیە بەژیانی ڕۆحی و زایەندی و هەروەها ئارامی و ئاسایش و حەوانەوەو بێدەنگی، ئەو شوێنەی لەماڵدا ئاڕاستەی باکور بێت ناکرێت شتێکی تیا دابنرێت بۆ نیشاندان بێت، چونکە وزەی ئەم جێگایایە شاراوەو نادیارە.

ئەگەر دەتەوێت بەهێمنی و ئارامی و حەوانەوە ژیان بەسەر بەریت، ئەوا با دەرگای ماڵەکەت ڕووەو باکور بێت، بەڵام ئەگەر بەدوای پەیوەندی کۆمەڵایەتی و ئاهەنگگێڕاندا دەگەڕێیت، ئەوا ئەو جۆرە ئاڕاستەیە هەستی دڵەڕاوکێ و نائارامیت پێدەبەخشێت.

ئەگەر ڕووەو باکوری ماڵ فراوان بێت، ئەوا وزەی زۆر باشی تیادایە بۆئەوەی منداڵ بەباش گەشە بکات و ئەو ئاڕاستەیە پەیوەندی بەکاریشەوە هەیە، کەسانی نێو ئەو ماڵانە لەکارەکانیاندا سەرکەوتوو دەبن، ئەو وزەیەی کە لەباکوری خۆرهەڵاتەوە دێت وزەیەکی بەهێز و کاریگەرەو ڕۆحی کێبڕکێ و چالاکی و کۆشش دەبەخشێت. وزەیەکی زیندوو و ڕاستەوخۆیە ئەگەر بەرێژەیەکی دیاریکراو ماڵ لەو ئاڕاستەیەدا فراوان بکرێت، کەسانی ناو ئەو خانووانە هەست دەکەن چالاکن و دەتوانن بەرنامەی باش و چاك دابڕێژن بۆ پڕۆژەکانیان.

خۆرهەڵات: وزەی ئەو جێگایە وزەیەکی زیندوو چڕەو یارمەتیدەرێکی زۆر باشە بۆ ئەنجامدانی پڕۆژەی نوێ کە بەشێوەیەکی خێرا و زوو ئەنجامی ڕاستەوخۆی دەبێت. ئەو ئاڕاستەیە سەرچاوەی زیندوویێتی و هەوڵدانەو بەهۆیەوە دەتوانین ئاواتەکانمان بهێنینە دی، بەڵام ناتوانرێت بەتەنیا پشت بەم ئاڕاستەیە ببەسترێت بۆ سەرکەوتنی پڕۆژەکان. ئەگەر دەرگای ماڵ بەو ئاڕاستەیەدا بوو ئەوا یارمەتیدەرێکی باشی گەنجانە بۆئەوەی چالاکانە کارەکانیان بەئەنجام بگەیەنن.

ئەگەر ئەو ئاڕاستەیەی ماڵ فراوان بکرێت، ئەوا وزەیەکی زۆر دەبەخشێت و مرۆڤەکان چالاك و بەهێز دەبن، بەڵام ئەگەر زیادەڕەوی کرا لەفراوانکردنەکەدا ئەوا کەسانی نێو ئەو ماڵە ئەوەندە سەرقاڵی قەرەباڵغییەکانی ژیان دەبن، شتە گرنگەکانیان فەرامۆش دەکەن، ئەویش بەهۆی بێ ئارامیان و چاوچنۆکییانەوە ئەوان هەموو شتێکیان بۆ دێت لەژیان و زووش شتەکانیان لەدەست دەدەن، هەر بۆیە زوو دەکەونە هەڵەو تووشی نائومێدی دەبن.

ئەو وزەیەی لەباشوری خۆرهەڵاتەوە دێت لاوازترەو کەمترە لەوەی لەخۆرهەڵاتەوە دێت، زۆر سووکەو وەك هەوا نەرمەو بەتاڵە لەتوندوتیژی هەربۆیە وزەیەکە دەتوانرێت سوودی لێوەربگیرێت بۆ پەیوەندیکردن بەکەسانی دیکەوە و بۆ داهێنان و کۆشش کردن و یارمەتیدەرێکی زۆر باشیشە بۆ کاری بازرگانی.

باشور: وزە لەم جێگایەدا ئاگر و گەرمی دەگەیەنێت، یارمەتیدەرێکی باشە بۆ دانانی شتی گونجاوو نیشاندانی کەل و پەل و هاوکاری کرانەوەی کەسێتی و خۆشەویستی و چاوپێکەوتنی کەسانی دیکە دەدات، وزەیەکە بیرکردنەوەو ژیری بەهێز دەکات، بەڵام ئەم وزەیە شتەکانی دەوروپشت دەتەقێنێتەوە بۆیە زۆرجار دەبێتە هۆی ئاژاوە نانەوە لەنێوان دانیشتوانی ئەو ئاڕاستەیەدا، ئەگەر دەرگای ماڵ بەو ئاڕاستەیەدا بێت، وزەی سوود بەخشی لێوە دێت کە دەبێتە مایەی هاوکاری لەبوارەکانی ڕۆژنامەگەری و ئەلکترۆنی و دەستخستنی ناوبانگ.

هەروەها دەبێت ئەو ئاڕاستەیە بەشێوەیەکی گونجاو فراوان بکرێت، ئەگینا دەبێتە مایەی لەدەستدانی پارەو دەستبڵاوی و کات بەفیڕۆدان.

وزەی باشوری خۆرئاوا جێگیرەو ئارامترە، بەڵام هێزی کەمترەو لاوازەو بگرە ڕاوەستاوە، بوونی ئەم وزەیە زۆر باشە بۆ کەسانی بەناوبانگ و ئەوانەی خاوەن کارن، چونکە جێگیریان دەکات، ئەگەر دەرگا ڕووەو ئەو ئاڕاستەیە دابنێت باش نییە، چونکە وزەکەی لاوازە، فراوان کردن بەو ئاڕاستەیەدا بەشێوەیەکی هاوسەنگ و گونجاو دەبێتە مایەی ڕاگرتنی هاوسەنگی خێزان، بەڵام ئەگەر زیادەڕەوی بکرێت لەفراوانکردنی ئەو ئاڕاستەیە دەبێتە هۆی زاڵ بوونی ژنانی ناو ماڵ بەسەر هەمو کاروبارەکاندا هەربۆیە بەم جۆرە خانووانە دەڵێن خانووی بێوەژن.

خۆرئاوا: وزە بەم ئاڕاستەیەدا هەڵگری خۆشەویستییەو هاندەری ئارەزووەکانەو مایەی سەرکەوتن و دەوڵەمەندیە، بەو ئاڕاستەیەدا مرۆڤ دەتوانێت تاوێك بحەوێتەوەو هەست و

سۆزی دەروونی و سۆزداری دەربڕێت و یاری لەگەڵ منداڵەکانیدا بکات و بەخۆشی و ئاسوودەیی کاتەکانی بگوزەرێنێت، ئەگەر وزە گەشتە چڕی لەو ئاراستەیەدا ئەوا جێگیر و هاوسەنگ و بەرهەمدار و بەردەوام و سەرکەوتوو دەبێت.

دەرگا بەو ئاراستەیەدا زۆر باشە بۆ کاری بازرگانی بەتایبەتی بۆ ئەو بازرگانانەی کە سەرقاڵی کڕین و فرۆشتنی یاری منداڵانن. فراوانکردنی گونجاو بەو ئاراستەیەدا دەبێتە مایەی داهێنان و ئاسوودەیی، بەڵام بەپێچەوانەوە دەبێتە مایەی کات بەفیرۆدان و دەستبڵاوی و کێشەی خێزانی. وزەی باکوری خۆرئاوا هاوکارو یاریدەدەرێکی باشە بۆ سەرکەوتن لەکاری دادوەری و بەرپرسی کارگێڕی و هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی و چاودێریکردن و شارەزایی پەیدا کردن و کامڵ بوون. بوونی دەرگا بەو ئاراستەیەدا دەبێتەهۆی دەست کەوتنی سوودی گشتی و بەڕێوەبردنی کارەکان بەشێوەیەکی گونجاو، فراوانکردنی ماڵ بەو ئاراستەیەدا دەبێتەهۆی جێگیر بوونی کار و وزەیەکی زیادتر دەبەخشێتە دایك و باوك و دەبێتەمایەی چالاکی و ڕاپەڕاندنی کارەکان.

سەرچاوەکان

1. د. رفاه وجمان اليدي، الوجوه الاربعة للطاقة.
2. لجنة الدراسات في المؤسسة غودس و غروست، الفينغ شوي.
3. يوري ايفانوف، موسوعة الصحة والباراسيكولوجيا.
4. غ ـ ب ـ مالا خوف، قوى الشفاو.

هەوری دەستکرد بەڕێوەیە

لیژنەی زانستی توێژینەوەکانی تایبەت بەجەمسەری باشور ڕاپۆرتێکیان بڵاوکردەوە، تیادا هۆشداری دەدەن ئەگەر بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بەپێی ئەم ڕێژەیەی ئێستای بەردەوام بێت، ئەوا لەماوەی دەیەکانی داهاتوودا ئاستی ئاوی دەریاکان ئەوەندە بەرز دەبێتەوە دەبێتە هەڕەشەیەکی گەورە بۆسەر هەندێك لەدورگە و شارە گەورەکان وتەنانەت لەسەر نەخشە دەیانسڕێتەوە.

بەپێی ڕاپۆرتی ناوبراو دابەزاندنی ڕێژەی دەرچوونی کاربۆن لەوانەیە بەس نەبێت بۆ دوورکەوتنەوە لەکاریگەری خراپی پەنگخواردنەوەی گەرمی، ئەمەش دەبێتەهۆی ڕاکێشانی بڕی زیاتر لەدوائۆکسیدی کاربۆن کە خۆی بەهۆی کاریگەری سووتانی سووتەمەنییەکان توێژینەوەکان لەم بوارەدا پێشنیازی ئەندازەی ژینگەیی دەکەن وەك بڵاوکردنەوەی هەوری دەستکرد لەسەر ئۆقیانووسەکان تا بەئاراستەی فەزادا گەرمی پێچەوانە بکاتەوە، هەروەها ڕواندنی بڕێکی زۆر لەدارو درەخت تا گازە زیانبەخشەکان هەڵمژن وێرای پشتت بەستن بەشێوازی دروست کردنی ئەو بینایانەی کە بەئەشنەکان داپۆشراون و لەتوانایاندایە کە دووان ئۆکسیدی کاربۆن هەڵبمژن یان دروست کردنی ئەو بینانایانەی کە گەرمی پێچەوانەدەکەنەوە.

شایەنی باسە سەرجەم بانگەشەکەران بۆ ڕێگرتن لەتێکچوونی زیاتری ژینگە جەخت لەوە دەکەن پێویستە سەرجەم دەوڵەت و کۆمەڵگە پیشەسازییە گەورەکان وەك وڵاتە یەگرتووەکانی ئەمەریکاو یەکێتی ئەوروپی، بەرپرسیارێتی گەورە لەئەستۆ بگرن کە لەگەڵ قەبارەی بەشداری کردنییان لەپیس کرردنی ژینگەدا بگونجێت.

لەلایەکی دیکەوە لێکۆڵینەوەیەکی زانکۆی بریستولی بەریتانی ئاماژە دەدات لەگەڵ ئەوەشدا کە بڕی کاربۆنی دەرچوو لەماوەی ئەم دەیانەی دواییدا لەبەرزبوونەوەدایە، بەڵام زەوی لەتوانایدایە بڕی گەورەتر هەڵبمژێت و لێکۆڵینەوەکە وایدەبینێت ئۆقیانووس و دارستانە ئیستوائییەکان ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لەهەڵگرتنی کاربۆندا، چونکە لەتوانایدایە نیوەی ئەو کاربۆنە هەڵبمژن کە لەئەنجامی چالاکییە مرۆییەکانەوە پەیدا دەبێت، ئەم ڕێژەیەش لەماوەی سەد و نیوەی ڕابردوودا گۆڕانی بەسەردا نەهاتووە.

بەڵام هەندێك ڕای دیکە لەنێو زانایاندا هەیە ئەوە ڕەتدەکەنەوە بەرپرسیارێتی چارەسەرکردنی بڕی کاربۆنی زیادە بەتەواوەتی بخرێتە سەر ئەستۆی سروشت، چونکە پێیان وایە سروشت ناتوانێت ئەو ئەرکە بەتەواوەتی ببینێت و بەپێویستی دەزانن ڕێوشوێنی یەکلاییکەرەوە بگرێتەبەر بۆ وەستانی تێکچوونی ئاوو هەوا بەهۆی چالاکییە مرۆییەکانەوە. بەپێی ڕای ئەو کۆمەڵە زانایە پشت بەستنی تەواو بەخزمەتگوزاری بەخۆڕایی سروشت دەشێت هەسارەکان بەرەو ئاستێکی مەترسیداری بەرزبوونەوەی دوانۆکسیدی کاربۆن بەرێت واتە چوارسەدو پەنجا بەس بۆهەر ملیۆنێك ئەمە ڕوودەدات ئەگەر ڕێژەی پیسبوونی گەردوون لەسەر هەمان ئاستی ئێستای بمێنێتەوە.

چی ڕوودەدات ماوەی خەوتن کەمکەیتەوە؟

ئەسعەد حەنا

زۆرمرۆڤ هەیە تووشی نیشانەکانی پشێوی مەزاجی دەبێت بۆئەوەی بەم نەخۆشییە ئاشنا بین و خۆمانی لێ دووربخەینەوە دەبێت بزانین پشێوی چییە؟ هۆکارەکانی چین؟ ئەی چۆن دەروونمانی لێبپارێزین؟ باوترین هۆکاری پشێوی مەزاجی و گرنگترینیان باری ئابوورییە، زۆربەی خەڵك ناچارن ژمارەی سەعاتەکانی کارکردنیان زیادبکەن و ژمارەی سەعاتەکانی نوستنیان کەمبکەنەوە بەئامانجی دەستکەوتنی بڕە پارەیەکی زیاتر بۆئەوەی لەم ژیانە قورسەدا خۆیانی پێ بەڕێوەبەرن و لەئەنجامی ئەوەش، خانەکانی لەش پاشەڕۆکانی وەك دوانۆکسیدی کاربۆن و یۆریا لەبری ئەوەی لەڕێگەی گورچیلەکان و سییەکانەوە بکاتەدەرەوە، ئەوا دەیکاتە ناوخوێن.

ئەم کردارە هەموو ساتێك بەڕێوەدەچێت لەسەرجەم جەستەی مرۆڤدا تەنیا خانەکانی دەماخ نەبێت پاشەڕۆیان نییە تەنیا لەکاتی نووستندا نەبێت لەبەرئەوە مرۆڤی ئاسایی پێویستی بە 8سەعات خەوتن هەیە لەشەودا و هەندێك کەس لەمکاتەش کەمتری دەوێت، بەڵام ئەمە دەستکەوتێکی جینی سروشتییە.

چی ڕوودەدات کاتێك مرۆڤ ئەم ماوەی خەوتنەی شەو کەمکاتەوە؟ کارەکە ئاسانە، ئەو پاشەڕۆیانەی کە باسمانکرد وەك دوانۆکسیدی کاربۆن و یوریا، لەناو لەشدا کەڵەکە دەبن و ئەگەر بێ قەرەبووکردنەوە ئەم کەڵەکەبوونە بەردەوامبوو، ئەوا ئەو کەسە سکاڵاکانی لەدەست نیشانەکانی پشێوی مەزاج، دەستپێدەکەن و دەڕواتە قۆناغێکی درەنگی پشێوییەکانی مەزاج، ئەمانەش دەبنەهۆی ڕوودانی پەککەوتنی جەستەیی و ئەقڵی و مرۆڤ ناتوانێت لێیان بچێتە دەرەوە و دواجار بەخۆکوشتن کۆتایی دێت.

قۆناغەکانی پشێوی

□ قۆناغی پەستی -خەمۆکی- ترسناك ئەگەر هاتوو کەسەکە چەند نیشانەیەکی وەك ئەم نیشانانەی تێدابوو ئەوا کەسەکە گەشتۆتە ئەم قۆناغە مەترسیدارە ئەویش:

- زۆربەی کات کەسەکە پەست و غەمبارە یان هەندێجار دەستدەکات بەگریان، یان هەندێجار دەبێتەهۆی هەڵچوون لەمنداڵان و هەرزەکاراندا.
- گرنگینەدان بەزۆربەی چالاکییەکان و دڵخۆشنەبوون پێیان.
- زیادکردنی کێش یان ونکردنی و هەندێکجار زیادکردنی کێش لە5٪ زیاددەکات.
- ئارەزوونەکردنی خواردن لەهەموو ڕۆژێکدا، ئەگەر منداڵان تووشی ئەمبارە بن ئەواناتوانن پارێزگاری لەکێشی سروشتی لەشیان بکەن.
- ئارەقکردنەوەو زیادەڕۆیی لەنوستن لەڕۆژدا ئینسۆمنیا، لەهەموو ڕۆژێکدا بەردەوامدەبێت.
- زیادەڕۆیی لەجوڵەدا کە هۆکارەکەی دەروونییە و یان دواکەوتن و گیرخواردن کەلەچالاکییەکانی

ڕۆژانەیدا زۆر سست و خاون.

- ماندووبوون و زوو لەدەستدانی وزەکانی لەش لەزۆربەی ڕۆژەکاندا.

- هەستکردنی بەبێ نرخی خۆی و هەستکردن بەگوناه، کە زۆربەی ئەو هەستکردنانە خەیاڵن ئەویش بەوەی کە ڕۆژانە سەرزەنشتی خۆی دەکات و واهەستدەکات کەنەخۆشە.

- توانای بیرکردنەوەو تێرامانی زۆر لاواز دەبێت و ناتوانێت خاوەن بڕیاری خۆی بێت لەیەکلاکردنەوەی بڕیارەکانی ڕۆژانەی.

- زۆربیرکردنەوە لەمردن، کەئەم جۆرە بیرکردنەوەیە جیاوازە لەو بیرکردنەوە سروشتییەی کە مرۆڤ هەیەتی و لەمردن دەترسێت و زۆر بیر لەخۆکوشتن دەکاتەوە، بەبێئەوەی کە هیچ پلانێکی بۆ دانابێت و هەندێجاریش پلانێکی دیاریکراوی بۆ دادەنێت.

ئەمەش کاردەکاتەسەرپەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی لەگەڵ دەوروبەرداو لەبواری کاردن و پیشەکەییدا، بەڵام ئەم نیشانانە ئەو حاڵەتانە ناگرێتەوە کە تووشی دەبێت کاتێك کەسێکی خۆشەویستییان لەدەستدەدەن، ماوەی چەند مانگێك تووشی دەبن و دوایی بەرەو ئاسایی بوون دەڕۆن.

ئەم نیشانانەی سەرەوە لەم چەند خاڵانەدا خراونەتەروو دانانرێت بە هۆکاری فسیۆلۆژی ماددە بێ هۆشکەرەکان و ماددەکانی دی و یان گۆڕانکاری و تێکچوون لەهۆرمۆنەکاندا.

□ قۆناغی مانیا ئەم قۆناغە کەسەکە یان باری دەروونی زۆر تەواوە یان لەباری دەروونی هەڵچووندایە، کە ئەوەش نزیکەی چوار ڕۆژ دەخایەنێت، کە دەتوانێت زۆر بەئاسانی لەباری دەروونی پەستی ئاسایی جیای بکەیتەوە.

لەماوەی تێکچوونە مەزاجیەکاندا دەتوانرێت سێ نیشانە دیاری بکرێت کە زیاتر لەنیشانەکانی دیکە دەردەکەون وەك پێویستی نەخۆش بەبڕێکی کەم لەنوستن و واهەستدەکات کە ئاسوودەبێت بەسێ سەعات لەنوستن و لەباری سروشتی خۆی زیاتر قسەدەکات.

- نەخۆشەکە زۆر خێرایە لەبیرکردنەوەداو بیری پەرتبووەو هاندەرە دەرەکییەکان بێ بایەخەکان زۆر سەرنجی ڕادەکێشن.

- زیادەڕۆیی دەکات لەچالاکییە چێژ بەخشەکاندا و لەوانەیە زیان بەخۆی بگەیەنێت.

- زیادەڕۆیی کردن لەهەندێك چالاکیدا لەپێناوی ئامانجێکی دیاریکراودا وەك لەبواری کۆمەڵایەتی یان لەکارکردن یان لەخوێندنەوە یان سێکسکردن، یان وروژاندنێکی جوڵەیی ڕوودەدات کە هۆکارەکەی دەروونییە، پشێوی مەزاجی توند بەشی ئەوە دەکات خراپترین پەککەوتن لەبواری پیشەیی یان لەچالاکییە کۆمەڵایەتیە ئاساییەکان یان پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دروستبکات بەو نیشانانەی کە دەردەکەوێت لەئەنجامی کاریگەری ماددە بێهۆشکەرەکان یان بەکارهێنانی دەرمان یان تێکچوونی هۆرمۆنەکان، کەکاردانەوە لەفسیۆلۆژی لەشدا دەردەکەوێت وئەم قۆناغە دادەنرێت بەگۆڕانکاری لەفرمانەکانداو بۆی هەیە پشێوییە میزاجیەکان و گۆڕانکاری لەفرمانەکاندا لەکەسانی دیکەدا دەربکەوێت، بەڵام ئەمان لەقۆناغێکدا نین کەکاربکاتە سەر لەدەستدانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و کارە پیشەییەکان یان پێویست بکات کە چارەسەر لەنەخۆشخانە وەربگرێت.

وەرگێڕانی: ئیراد مەنوچەر

سەرچاوە: www.sehha.com

بامنداڵی نەخۆش مەلە بکات

لێکۆڵینەوەیەکی نوێژداری نوێ ئاشکرای کرد وەرزشی مەلە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لەکەمکردنەوەی نیشانەی ئەو نەخۆشییانەی تووشی سییەکان دەبن لەمنداڵانداو ئەمەش سوودێکی زۆری هەیە، چونکە بێ بەکارهێنانی ماددەی کیمیایی نیشانەکان هێور دەکاتەوە.

توێژەرەوەکان منداڵانی تووشبوویان بۆ دوو گروپ دابەش کرد کە تەمەنییان لەنێوان 7 ـ 11 ساڵی بوو، گرووپی یەکەم ڕاهێنانی مەلەوانییان بۆ ماوەی شەش هەفتە ئەنجامدا، بەڵام گروپی دووەم هیچ جۆرە چالاکییەکی وەرزشییان ئەنجام نەدا، لەدوای چاودێریکردنی باری تەندروستییان دەرکەوت نەخۆشەکانی گروپی یەکەم تەنگەنەفەسی و ئازاری سنگیان زۆر کەمتر بوو بەبەراورد لەگەڵ منداڵە نەخۆشەکانی گروپی دووەم کە تەنیا پشتییان بەبەکارهێنانی حەپ بەستبوو بۆ چارەسەرکردن و کەمکردنەوەی نیشانەکان.

بۆچی خوێنی لووتم دەپژێت؟

د. عەبدولحەفیز یەحیا خوجە

لووتپـــژان، حاڵەتێکـــی بەربڵاوە بـــە تایبەتـــی لـــەوەرزی هاوینـــدا، لووتپژان لەمولولە نەرمو ناسکەکانی خوێندا ڕوودەدەن کە لەناو پەردەی لووتدایە. پـــەردەی لووت ژمارەیەکی زۆر مولولەی خوێـــن لەخۆدەگرێت، ئەم مولولە خوێنانە ئیشـــیان ئەوەیە ئەو هەوایە گەرمدەکەن کە لەهەناسە وەرگرتنەوە دێتە ناو لووت. هەندێجار لووتپژانەکـــە لەبەشـــی پێشـــەوەی لووت یان لەبەشـــی پشتەوەی لووتدا ڕوودەدات. زۆرجار لووتپژان یەکسەر و لەنـــاکاو ڕوودەدات، بـــێ هیـــچ ئاگادارکردنەوەیـــەك. هەندێجاریـــش لەکاتی نوستندا ڕوودەدات. لووتپژان هەمو کەســـێكو لە هەمو تەمەنێکدا دەگرێتەوە، بەڵام لـــە منداڵدا زۆرتر ڕوودەدات.

ســـەبـــارەت بـــەهۆکارەکانی لووتپژان، د. عەبدولستار عەبدولجەبار ڕاوێژکاری نەشتەرگەری لووتو گوێو قـــورگ لەنەخۆشـــخانەی شـــا فەهد لەجەدە دەڵێت: لووتپژان هەر جۆرێك بێت، هۆیەکانی جیاوازنو پشـــت بەو فاکتـــەرە جۆراوجۆرانە دەبەســـتێت کە دەبنەهـــۆی ڕوودانی لووتپژانەکە، لەوانە وشکبوونی ڕیشاڵە ناوەکیەکان لووت، ئەمەش دەبێتەهۆی برینداربونی مولولە ناســـکەکانی لـــووت، بوونی خوارییەك لەبەربەستی لووتدا، بوونی هەســـتیارییەك لەلووتدا، یاریکردنی بـــەردەوام بەلـــووت، بەکارهێنانـــی هەندێـــك دەرمـــان کـــە دەبنەهۆی کەمبوونـــەوەی لینجـــی خوێن، وەك ئەســـپرین. تووشـــبوون بەیەکێـــك لەنەخۆشییەکانی خوێن وەك لۆکیمیا و هیمۆفیلیـــا، بوونی وەرەمی پیس، هەڵمژینی مادده هۆشـــبەرەکان یان جوینی ئەو ماددانە. ڕەنگە هەندێجار لووتپـــژان بەهـــۆی ئەوەوەبێـــت کە ڕاستەوخۆ شـــتێك بەر دەموچاو یان لووت دەکەوێت. یان سەرهەڵدانەوەی لووتپژان لەهەمان شـــوێنی پێشـــتر، لەگەڵ چەندین هۆکاری دیکەدا.

چارەسەری لووت پژان

ســـەرەتا هێمنیو نەترســـان دوو هەنگـــاوی گرنـــگو بایەخـــدارن بۆ چارەســـەرکردن. گەرچـــی دیمەنی بینینـــی خوێن، بەلای زۆر کەســـەوە دیمەنێکی ترســـناكو ناخۆشە، بەڵام زۆرجار حاڵەتەکە حاڵەتێکی ســـادە و ســـاکارەو لەڕێی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە مامەڵە لەگەڵ نەخۆشەکەدا دەکرێت.

- ئـــەو کەســـەی لووتیپـــژاوە، بە قنجـــی دادەنیشـــێنرێتو کەمێك سەری بۆ پێشـــەوە خواردەکرێتەوە، ئەمـــەش بۆئەوەیە خوێنـــی لووتی نەچێتە قورگییەوە. پاشان بەپەنجە گـــەورەو پەنجـــەی شـــایەتمان، بۆ ماوەی پێنج دەقیقـــە نەرمایی لووت دەگیرێتو نەخۆشەکە لەڕێی دەمەوە هەناسەدەدات. گەر خوێنبەربوونەکە بەردەوامبـــوو، ئـــەوا مـــاوەی لووت گرتنەکە دەکرێت بەدە دەقیقە.
- قەترەیەك دەکرێتە لووتەوە یان پارچەیەك لۆکە دەئاخنرێتە لووتەوەو گرتنەکەشی بەردەوامدەبێت.
- دانانـــی پارچەیـــەك ســـەهۆڵ یان پەرۆیەکی ســـارد لەسەر لووت، ئەمەش بۆئـــەوەی مولولەکانی خوێن تەسکببنەوەو بێنەوەیەك.
- دوای خوێنبەربوونەکـــە، نابێت کەسەکە بۆماوەی دوانزە سەعات هیچ کارێك ئەنجامبدات.

- نابێــت بە هیــچ جۆرێك پەنجە لەلــووت وەربدرێــت، چونكە ئەوە دەبێتەهۆی بریندارکردنی ڕیشاڵەکانو جارێکی دیکە خوێنبــەرون دووبارە دەکاتەوە.

- پێویستە لەڕێی کرێمەوە ناولووت تەڕبکرێــتو بەئاویش بشــۆردرێت، ئەمەش بۆ ئەوەی ڕیشاڵەکانی ناوەوە وشك نەبن.

- چارەسەرکردنی هەر نەخۆشییەك کە پەیوەنــدی بەلووتپژانەوە هەیە، وەك بەرزبونەوەی فشاری خوێن.

هەرچی چارەســەری ڕیشــەییە کاتێك لووتپژان چەند بارەدەبێتەوە، ئەوا پێویســتە ســەردانی پزیشکی پســۆڕ بکرێت، تــا کەوی ڕیشــاڵە خراپەکان بکات. هەندێجار بۆئەوەی کەویەکــە بەناوبــین ئەنجامبدرێــت یان ئــەو مولولەیەی بووەتە هۆکاری لووتپژانەکە گرێبدرێتەوە، پێویستی بەنەشتەرگەری لووت هەیە.

بــۆ خۆپاراســتن لەلووتپــژان بەتایبەتــی لــەوەرزی هاوینــدا کە تێیدا پلەی گەرما بۆ ئاســتێکی زۆر بەرزدەبێتەوە، ئەوا پێویستە هەوای ژوورەکان فێنکبکرێنەوە، بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی لە شوێنە وشکەکاندا دەژین، ئەمــەش لەڕێــی هۆیەکانی فێنککەرەوە ئەنجامدەدرێت، هەروەها پێویستە یەکێك لەهەتوانەکانی لووت، بەشــێوەیەکی هێمنو لەســەرخۆ بۆ تەڕکردنی لووت بەکاربێت.

وەرگێڕانی: باوکی پایان

سەرچاوە:

www.alawsat.com

توێکڵی هەنار دژی بەکتریایە

لێکۆڵینەوەیەکی زانســتی نوێ ئاشــکرای کرد توێکڵی هەنــار دەتوانێت دژی ئەو هەوکردنانە کاربکات کــە هۆکارەکەیان بۆ ئەو بەکتریایانە دەگەڕێتەوە کە بەرگرییان بەرامبەر ئەنتی بایۆتیك پەیدا کردووە.

توێژەرەکان لەزانکۆی کینگســتونی بەریتانی ئاماژەیانــدا دوای تاقیکردنەوە بۆیان دەرکەوتووە توێکڵی هەنار ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لەبنبڕکردنی بەکتریای شێوە هێشوویی کە بەرگریی پەیدا کردووە دژی میسیلین کە ناسراوە بە mrsa.

تیمی توێژینەوەکە لەبەشی بایۆلۆژی زانکۆی ناوبراو ئامادەکراوێکیان لەشێوەی کرێمدا دروســت کرد بۆ مەبەستی بەکارهێنانی ناوچەیی ئەو شوێنانەی تووشی ئەو هەوکردنانە بوون و ئەم ئامادەکــراوەش لەهاراوی توێکڵی هەنارو ڤیتامین سی و خوێیە کانزاییەکان دروست کرابوو.

تیمی توێژینەوەکە بۆماوەی ســێ ســاڵ بەردەوام بــوون لەتوێژینەوەکانیان بەئامانجی هەڵســەنگاندنی ئاســتی کارایی ئەم ئامادەکراوە لەبنبڕکردنی ئەو بەکتریایەی کە بەرگری بەرامبەر بە mrsa پەیدا کردووە وێڕای کۆمەڵێك بەکتریای دیکە کە بەرگرییان بەرامبەر بەئەنتی بایۆتیکی دیکە دروست کردووە.

بەپێی ئەنجامی ئەو توێژینەوەیە کە بەبڵاوکراوەی وەرزی بەریتانی بۆ زانســتە زیندەییە پزیشــکییەکان بڵاویکردەوە ئەو ئامادەکــراوەی کە لەتوێکڵی هەنار دروســت کراوە دەکرێت بۆ بنبڕکردنی ئــەو بەکتریایانە بەکاربێت کە بەرگریان بەرامبەر بە mrsa پەیدا کردووەو ئەو بەکتریایانەشــیان لەکۆمەڵێك نەخۆشی نەخۆشخانەکانەوە وەرگرت. لەلایەکی دیکەشــەوە ژمارەیەك توێژەرانی دیکە لەزانکۆی بۆســتنی ئەمەریکی بۆیان دەرکەوت کە شەربەتی هەنار دەبێتەهۆی وروژاندنی هەستی ســۆزداری و سێکسی لای پیاوو بۆ چارەسەرکردنی حاڵەتی پەککەوتنی سێکسی لەپیاودا زۆر بەسوودە.

توێژەرەوەکان ســەرەتا تاقیکردنەوەکەیان لەسەر نێرەی کەروێشك ئەنجامداو کاتێك برێك لەشەربەتی هەناریان پێدان تێبینیان کرد خوێن بەوروژم دەچێت بۆ ئەندامەکەیان و ئامادەدەبێت بۆ جووت بوون هەروەها کارایی شــەربەتی هەنار لەبەگژداچوونەی ئەو هۆکارانەی دەبنەهۆی تووشبوون بەشێرپەنجەو خۆپارێزی دژی نەخۆشییەکانی دڵیش سەلمێنراوە.

بەر لەئێســتا گۆڤاری خۆراکزانی ئەمریکی بڵاویکــردەوە ڕۆژانە خواردنەوەی برێکی کەم لەشــەربەتی هەنار زامنی پاراســتنی خوێنبەرەکانمان بۆ دەکات و بەگەنجی دەیانهێڵێتەوەو ئەمەش یارمەتی پاراستنی مرۆڤ دەدات لەتووش بوون بەجەڵدەی دەماخ لەلایەکی دیکەوە ســوودەکانی شەربەتی هەنار لەبنبڕکردنی شــێرپەنجەی ســی ـ دا پێشــتر لەلایەن کۆمەڵێك توێــژەرەی ئەمەریکییەوە ســەلمێنراو کە شــەربەتی هەنار یارمەتیدەرە دەبێت لەکەمکردنەوەی گەشەو بڵاوبوونــەوەی خانە شــێرپەنجەییەکان و نایەڵێت لەجەســتەی تووشــبوودا شێرپەنجە کە پەرەپسەنێت.

کێبڵە ژێردەریاییەکان بۆ ئاڵوگۆڕی زانیاریی

کێبڵە ژێر دەریاییەکان ئەو کێبلانەن کە خۆیان دەریایەکن لەزانیاری لەنێو دەریایەکدا، بۆیە هەر کەموکورتیەك یان ڕووشاندنێك لەو کێبلانەدا ڕوودات ئەوە مانای ونبوون یان بزربوونی بڕێکی زۆرە لەزانیارییەکان!

زۆرجار لەمیانەی هەواڵەکاندا گوێمان لێدەبێت کە کێبڵێك زیانی پێگەیشتووە لەدەریای سپی ناوەڕاستدا ئیتر لەوەوە بەشێکی زۆر لەوڵاتانی ئەو ناوچەیە بێبەش دەبن لەخزمەتگوزارییەکانی ئینتەرنێت و سەتەلایت و تەلەفۆن و فاکسی جیهانی.

کێبڵەدەریاییەکان دادەنرێن بەیەکێك لەگەورەترین دەستکەوتەکانی بواری گواستنەوە و ئاڵوگۆڕی زانیارییەکان، چونکە لەو ڕێگایەوە بڕێکی باش لەزانیاری و داتاکان زۆر بەسەلامەتی و نهێنی تەواو بەوردییەکی زۆر و بەتێچوویەکی کەم لەچاو مانگە دەستکردەکان و هۆکانی دیکەدا ئەو زانیارییانە ئاڵوگۆڕو گواستنەوەیان بەسەردا دێت.

مێژووی ئەو کێبڵە دەریاییانە دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی 1850 کە لەو ساڵەدا یەکەم کێبڵی دەریایی لەنێوان بەریتانیا و فەرەنسا ڕاکێشرا و لەساڵی 1863 کێبڵێکی دیکە لەنێوان بەریتانیا و دوورگەی عەرەبی و هینددا ڕاکێشرا، لەساڵی 1902دا کێبڵێکی دیکە لەنێوان ئەمەریکا و هاوای-دا ڕاکێشرا، ئەو کێبلانە بەکاردەهنێران بۆ گواستنەوەی نامە تەلەگرافییەکان و قسەکردنی تەلەفۆنی.

لەسەرەتادا ئەو کێبلانە زۆر سادەبوون و لەماددەی گەیەنەری ئاسایی دروستکرابوون، بەڵام لەگەڵ پێشکەوتن لەبواری گەیاندنەکاندا بەدەیان لەو کێبلانە دروستکراون کە بەشی زۆری پارچەکانی گۆی زەوی پێکەوە بەستووە و لەبەر پێویستی زۆری مرۆڤ پێیان لەبواری گەیاندنەکاندا لەساڵی 1988 یەکەمین کێبڵی لەڕیشاڵە بینابییەکان دروستکرا و بەنێو ئۆقیانووسی ئەتڵەسیدا برا، پاش ئەوە کۆمپانیای گەورەی جیهانی بەدەیان لەو کێبلانەیان دروستکردو بەهەموو جیهاندا لەنێو دەریاکاندا بڵاویانکردەوە.

پێکهاتەی کێبڵە دەریاییەکان

کێبڵە دەریاییە نوێیەکان لەچەند چینێك پێکدێن کە بەهەموویان کاری کێبڵەکە باشتر دەکەن و لەکارتێکەرە دەرەکییەکانیش دەیانپارێزن، ئەو چینانەش ئەمانەن: بەرگێك لەماددەی پۆلی ئەسیلین کە ماددەیەکی کیمیاییە و دژی ئاو و تەڕبوونە، شریتێکی زەمقی ئەستور، تەلی ئاسنی ئەستوور کە نائۆکسێن، بەربەستێك دژ بەئاو کە لەئەلەمنیۆم دروستکراوە و نایەڵێت ئاو بچێتە نێو کێبڵەکە، بەرگێك لەماددەی پۆلی کاربۆن کە دژی شۆك و پلەی گەرمی زۆر بەرزە، بازنەیەك لەمس یان ئەلەمنیۆم.

بەرگێکی دیکەی پترۆلی کە ڕیشاڵە بینایییەکەی هەڵگری زانیارییەکانە بەهەموو ئەو چینانەی پێشوو دەورەدراون.

ڕاکێشانی کێبڵە ژێردەریاییەکان پێویستی بەتەکنیکێکی زۆر پێشکەوتوو تیمی زۆر شارەزا و پسپۆر لەبوارەکەدا هەیە، هەروەها پێویستی بەکەشتیگەلی پسپۆر و تایبەت دەبێت کە پشت بەمانگەدەستکردەکان دەبەستن بۆ دیاریکردنی شوێنی گونجاو بۆ ڕاکێشانی کێبڵەکان، هەروەها پێویستە یەکەی گەورەکردنی نیشانەکان هەبێت کە بەrepeaters دەناسرێن و هەر 100 کم و جارێك نیشانەکان گەورە دەکەن، ئەو چاکسازی و پێشخستنانەی لەو کێبڵانەدا کراون وایان لێکردوون کە دەریایەك لەزانیارییەکان لەخۆبگرن.

خراپبوونی ئەو کێبڵانە

کێبڵە ژێر دەریاییەکان تووشی چەندەها گرفت و خراپ بوون، دەبن کە دەبنەهۆی پچڕان یان زیان پێگەیاندنیان، بەزۆری ئەو زیانانەش لەئەنجامی جوڵەی توێکڵی زەوی لەقوڵایی دەریاکاندا لەئەنجامی بورکان و بومەلەرزەکانەوە، هۆکارێکی دیکەی زیانگەیاندن بەو کێبڵانە گیانەوەرە ئاوییەکانن بەتایبەتی ماسی قرش کە کێبڵەکان دەپچڕێنن، جگە لەوانەش کاری ناو دەریایی وەك ڕاوەماسی و ڕۆیشتنی کەشتییەکان بەنێو دەریاکاندا هۆکاری دیکەی خراپ بوون بن، لەوانەشە هۆکاری خراپبوونی ئەو کێبڵانە کاری وێرانکاری و تیرۆریستی بێت لەئەنجامی ئەو ناکۆکیەوە بێت کە لەنێوان وڵاتاندا ڕوودەدەن.

چاککردنەوەی ئەو کێبڵانە کارێکی زۆر زەحمەت و گرانە و تەنیا لەلایەن تیمی تایبەت و بەپاپۆڕی چاککردنی تایبەت نەبێت چاکناکرێنەوە، کاتێك هەر کەموکورتیەك لەو کێبڵانەدا ڕوودەدات ئەوا یەکەم جار شوێنی ئەو عەیبە یان پچڕانە دیاری دەکرێت لەڕێی ئامێرێکەوە کە بەئامێری دانەوەی ڕووناکی کاتی دەناسرێت، ئامێرەکە نیشانەی ڕووناکی دەنێرێت بۆ ناوچەی خراپ بوون، نیشانەکە دەڕوات و دەگەڕێتەوە و بەحیسابکردنی کاتی ڕۆیشتنی ڕووناکییەکە و گەڕانەوەی نیشانە ڕووناکیەکە شوێنی عەیبەکە دیاری دەکرێت و ئەگەری هەڵە لە10م تێپەڕ ناکات. پاش دیاریکردنی شوێنی خراپبونەکە ئینجا بەهۆی کەشتی تایبەتەوە تیمی چاککردنەوە دەگەنە شوێنەکە و بەهۆی بەرزکەرەوەی هایدرۆلیکییەوە کێبڵەکە بەرزدەکەنەوە بۆ سەر کەشتییەکە و بەوردی چاکی دەکەنەوەو ئینجا پشکنینی بۆ دەکرێت بۆ دڵنیابوون لەچاککبوونی و دەیخەنەوە جێگای خۆی و هەوڵدەدەن بیگەیەننە قوڵایی دەریاکە بەمەبەستی ئەوەی جارێکی دیکە وای لێنەیەتەوە.

وەرگێڕانی: هاوکار جەمال

سەرچاوە: www. mawhopon.net

دەماخی ژن وپیاو جیاوازە

تاقیکردنەوە پزیشکییەکانی تیمێکی زانستی پۆلەندی ئەنجامییانداوە ئاشکرای کردووە کە چالاکییەکانی دەماخی ژن کاتێك ڕووبەڕووی مەترسییەك دەبێتەوە جیاوازە لەدەماخی پیاو کاتێك ڕووبەڕووی هەمان مەترسی دەبێتەوە.

پشکنینەکانی لەرەلەری موگناتیسی کە تیمی ناوبراو بۆ چالاکییە دەماخییەکانی بیست و یەك پیاو و نۆزدە ژن ئەنجامیاندا ئاشکرای کرد کاردانەوەی هەردوو تووخمەکە بەشێوەیەکی ڕیشەیی جیاوازە لەکاتی تەماشاکردنی ئەو وێنانەی ئاماژە دەدەن بەڕوودانی مەترسی.

لەپیاودا چالاکی چڕ لەو ناوچەیەی دەماخدا دەرکەوت کە بەرپرسە لەجوڵە لەکاتێکدا لەژندا ناوچەکانی تایبەتن بەسۆزداری لەدەماخدا چالاك بوون هەروەها لەژندا ئەو ناوچەیە چالاك بوو کە پەیوەندی بەبینینەوە هەیە، واتە لەپیاودا لەکاتی ترسدا یان ڕوودانی مەترسیدا ئەو ناوچەیە چالاك دەبێت کە کۆنترۆڵی هەندێك فرمانی خۆنەویستی دەکات وەك هەناسەدان و لێدانی دڵ و کرداری هەرس بەو واتایەی جەستەی پیاو ئامادە دەبێت بۆ ئەنجامدانی کۆششێکی ماسولکەیی و ئەقڵی چڕ وەك هێرش بردن یان ڕاکردن.

ئاندریی ئۆربانیك ـ ی توێژەر لەمبارەیەوە دەڵێت ئامادەبوونی پیاوبۆ ئەنجامدانی کردارێك لەپێناوی ڕووبەڕووبوونەوەی مەترسییەکدا، گەورەترە لەئامادەسازی ژنان بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هەمان مەترسی.

ناتوانیت ختووکەی خۆت بدەیت

ساندرا ئامودت

تائێستا توێژینەوەو لێکۆڵینەوە زانستیەکان بەردەوام زانیاری و ڕاستی نوێمان دەربارەی مێشک بۆ ئاشکرا دەکەن، ڕۆژ بەڕۆژ لایەنی سەیرمان دەربارەی پێکهاتەی مێشک و چۆنیەتی ئەنجامدانی فرمانەکانی بۆ دەخەڕوو، لەم بابەتەدا ئاماژە دەدەین بەبڕی ئەو وزەیەی کە مێشک بەکاریدەهێنێت و ئەو بەشانەی مێشک کە پەرپرسن لەمەزاج و خۆشی لەمێشکدا، هەروەها بۆچی هەندێک کەس بە تیشکی ڕۆژ دەپژمن و زۆرێک لە زانیاری و ڕاستی نوێ دەربارەی مێشک.

ئەو بڕە وزە کارەباییەی کە مێشک لەماوەی ڕۆژێکدا بەکاریدەهێنێت 12 واتە، لەگەڵ گرنگی مێشکیشدا، بەڵام بڕێکی کەم لەوزە بەکاردەهێنێت و کێشی مێشک بەرامبەر 3٪ ی کێشی لەشە، بەڵام 1/6 واتە17٪ ی کۆی وزەی لەش بەکاردێنێت.

بەشی زۆری ئەو وزەیەی کە مێشک کاری دەکات لەکرداری چاککردنەوەدا بەکاریدەهێنێت، بەڵام ئەو بەشەی لەبیرکردنەوەی قوڵدا بەکاریدەهێنێت، ئەوەندە کەمە لەباسکردن نایەت.

زیان بەیادەوەری دەگەیەنێت

لێشاوی هێواشی وزە شتێکی نارەحەت نییە بۆ مرۆڤ، بەڵام کاتێک لەشێوەی دۆزی دووبارەبۆوەدا ڕوودەدات ئەوا کاریگەری مەترسیداری بۆسەر تەندروستی مێشک دەبێت، بۆ نمونە ئەوکەسانەی بەناوچەی زەمەنی جیاوازدا تێدەپەڕن لەوانەیە تووشی زیان پێکەوتنی مێشک و هەندێک گیروگرفت لەیادەوەریدا ببن. لەوانەشە هۆکاری ئەمە بۆ هۆرمۆنەکانی شڵەژان بگەڕێتەوە کە لەکاتی لێشاوی هێواشی وزە دەردەدرێن و لەوانەیە زیان بەپلی زەمەنی لەمێشک و یادەوەریدا بگەیەنن. بەڵام ئەمە پێویست بەدڵەراوکێ ناکات، ئەگەر کەسێک لەکۆمپانیای فڕۆکەوانی کارنەکات، ئەو کەسانەی بەناوچەی زەمینی جیاوازدا بۆ ماوەی زیاتر لەدوو هەفتە دەڕۆن، دەگمەنن. بەڵام ئەو کەسانەی بەردەوام بەفڕۆکە گەشت دەکەن، هەروەها گۆڕانی زۆر لەسەعاتەکانی کارکردن لەوانەیە ببێتە هۆی ڕوودانی شڵەژان بۆ تەواوی جەستەو مێشک.

گوێت لەدەنگی تەلەفۆن نییە؟

کارێکی ئەستەمە لەشوێنێکی پڕ ژاوەژاودا بتوانیت بەمۆبایلەکەت قسە بکەیت، چونکە مۆبایل لەوانەیە مەترسی زیاتر لەسەر مێشکت دروست بکات، کاتێک دەنگی ئەو کەسەی لەتەلەفۆنەکەدا قسە دەکات لەگەڵ دەنگی ژاوەژاوی ئەو ژوورەی تیایدا وەستاویت بەیەکدا تێکەڵ دەبن، ئەمەش وادەکات مێشک بەئەستەم بتوانیت ئە تێکەڵاوییە چارەسەر بکات، دەتوانیت لەم بارانەدا بیستۆکی مۆبایلەکەت داپۆشیت بۆ ئەوەی نەیەڵێت ژاوەژاوی ژورەکەو دەنگی ئەو کەسە لەگەڵ یەکدا تێکەڵاو ببن و زیان بەمێشکت بگات.

بیر چڕیت زیاددەکەن

ئەنجامدانی چەند کردارێک بەیەکەوە لەوانەیە توانای

سەرنجراکێشانت لە یەک کاتدا بۆ چەند شتێک زیاد بکەن گرنگترین ڕێگەکانی مەشق کردن لەسەر ئەمە یارییە ڤیدیۆییە جوڵاوەکانە کە ئامانج تیایدا ئاراستەکردنی فیشەکە بەرووی چەند دوژمنێکدا بەر لەوەی ئەوان تەقەت لێبکەن، چونکە ئەم یارییانە یارمەتیت دەدەن بۆ ئەوەی چڕکردنەوەی بیرت زیاد بکەیت. بەڵام ئەو یارییە ڤیدیۆیانەی ئامانج لێی چڕکردنەوەی بیرە لەسەر تەنیا یەک ئامانج، ئەوەندە سودییان نییە وەک ئەوەی لەیەک کاتدا چەند ئامانجێک بپێکیت.

ئایا ئەمە ئەوە دەگەیەنێت پێویستە منداڵەکانت هان بدەیت ئەو یارییە ڤیدیۆیانە بکەن کە لەیەک کاتدا پێویستە خەیاڵیان لای چەند ئامانجێک بێت یان فیشەک بەرووی چەند دوژمنێکدا بتەقێنن؟ بێگۆمان مەبەستی ئێمە لێرەدا هاندانیانە بۆ ئەوەی زیاتر مێشکیان بەکاربێنن و توانای بیرچڕییان پەرە پێبدەن نەک هاندانیان بۆ توندو تیژی و کاری تێکدەرانە، بۆیە پێویستە ئەوە لەبەر چاو بگرین یارییە ڤیدیۆییەکان ئەگەر لەو ڕووەوە کە لەوانەیە منداڵ فێری توندو تیژی بکات زیانی هەبێت، لەچەندەها ڕووی دیکەوە بەسودە.

بەشێک لەمێشکت تایبەتە

ئەستەمە پێناسەی گاڵتەو گەپ بکرێت، بەڵام کاتێک دەبینن و دەبیستین دەزانین چییەو چۆنە. یەکێک لەو تیۆرانەی پێناسەی گاڵتەو گەپ دەکات پێی وایە لەهەندێک کاری کتوپڕ پێکدێت بۆ نمونە ئێمە ناگەینە ئەو شتەی کە وامان زانیوە ئێمە بەرێوەین بۆ گەیشتن پێی بۆ ئەوەی بابەتەکە زیاتر لەگاڵتەوە نزیک بێت نەک لە مەتەڵێکی ئەقڵییەوە، ئەوا ئەنجامەکە پێویستی بەهۆنینەوەی چیرۆکێک هەیە کە لەژیانی ئاسایی ڕۆژانەدا هەمان ئەو چیرۆکە هەیە، بەڵام ڕوودانی بەو شێوەیە نەشیاوە. ئەمەش هۆکارە لەبەردەم ئەوەی کە ئەستەمە لێکدانەوەی ڕووداوەکە لەسەر شانۆ سەر لەنوێ بخرێتەوە ڕوو، بۆ نمونە پێشکەش کردنی گاڵتەیەک لەگەڵ کۆمەڵێک هەڵبژاردن بۆ کۆتاییەکەی، چونکە ناتوانرێت ئەوە دیاری بکرێت کام کۆتایی بۆ ئەو گاڵتەیە پێکەنیناوی ترە.

گۆرانی ناخۆشت بیرناچێتەوە؟

مانەوەی گۆرانییەکی ناخۆش یان بەشێکی لەیادەوەریدا لەوانەیە شتێکی نارەحەت یان ئازاراوی بێت بۆت، هەڵگرتنی زانیاری و یادگاری لەیادەوەریدا سیفەتێکی زنجیرەیی و بەدوای یەکدا هاتووی هەیە، کاتێک ئێمە گوێ لەگۆرانیەک دەگرین بەتەنیا ئەو گۆرانیە لەیادەوەریدا هەڵناگرین، بەڵکو سەرجەم ئەو شتانەی لەگەڵیدا هاوکات بوون لەیادەوەریدا دەیانپارێزین، بۆ نمونە هەر لەبەیانییەوە کە چا یان قاوەی بەیانیان ئامادە دەکەین تا دەڕۆینە دەرەوەو دەرگایماڵەکەمان دادەخەین و ئەو کەسانەی لەڕێگادا ڕێکەوتیان دەکەین دەشێت سەرجەم ئەمانە لەگەڵ ڕووداوێکی تایبەتیدا لەیادەوەریدا هەڵبگرین، لەبەرئەوە، کاتێک بیر لەبڕگەی گۆرانیەک یان گفتوگۆیەک دەکەیتەوە ئەوا ئەقڵت زنجیرەیەک کرداری بەدوایەکداهاتوو لەگەڵیدا دەگەڕێنێتەوە کە هاوکات بوون لەگەڵ ئەو گۆرانییەدا و ئەمەش دەبێتە پاڵپشت بۆ یادکردنەوە یان هێنانەوە بیری ئەو ڕووداو یان گۆرانییەو ئەگەری توانات بۆ سەرلەنوێ گەڕانەوەیان بەهێز دەکات وئەمەش وادەکات زیاتر لەیادەوەرییدا بچەسپێن.

لەبەر هەتاودا دەپژمیت؟

هەندێک کەس کاتێک لەبەر هەتاودا دەوەستن، دەستدەکەن بە پژمە، بۆچی ئەمە ڕوودەدات و چۆن ڕوودەدات؟ فرمانی سەرەکی ئەم کردارە تەواو ئاشکرایە، ئەم کردارە یارمەتی فڕێدانی ماددە یان تەنی وروژێنەر دەدات لەبۆریچکەکانی هەواوە بۆ دەرەوە، ناوەندی پژمین دەکەوێتە قەدی مێشکەوە لەلاوە، بەزیان پێکەوتنی ئەم ناوچەیە توانای کۆنترۆڵکردنی پژمین لەدەست دەدەین، ئاسایی کاتێک پژمین ڕوودەدات ئاماژە بەبوونی ماددەیەکی وروژێنەر دەگاتە ناوەندەکانی مێشک و دوایی بۆ بەشی تایبەت بەپژمین، ئەم زانیارییانە لەلووتەوە بۆ مێشک لەڕێگەی دەمارەکانەوە دەڕۆن وەک لاتەنیشتە دەمار کە زۆرێک لەئاماژەکانی ڕووخسار بۆ قەدە مێشک دەگوێزێتەوە، ئەم دەمارە زۆر سەرقاڵە و هەر ئەمە لێکدانەوەی هۆکاری پژمین لەبەر خۆردا دەکات ،تیشکی ڕووناکی هەتاو کاردەکاتە سەر بیلبیلەی چاو و لەوانەیە بۆ ناوچەکانی تەنیشت بڵاوببێتەوە وەک دەمارە ڕیشاڵ یان دەمارە خانەکانی هەستەکانی ناوەوە بۆ لووت دەگوێزنەوە، هەروەها تەنیا تیشکی هەتاو نابێتەهۆی پژمین، بەڵکو نەشوەی سێکسی لای پیاوان دەشێت ببێتەهۆی پژمین.

ناتوانیت ختووکەی خۆت بدەیت

پزیشـکەکان ویسـتیان پشکنین بۆکەسـێك بکەن کـە زوو ختووکەی دێت بۆیان دەرکەوت مێشـك کاتێك بایەخپێدانی لەسەر جیهانی دەرەکی چڕدەکاتـەوە ئاماژەکانی پێناگات، لەبەرئەوە کاتێك کەسێك بیری لەسەر کرداری ختووکـە چڕدەکاتەوە، ئەوا ختووکـەی نایەت ئەگـەر ختووکەی بدرێت بەڵکـو پێویسـتە ئاگای لێ نەبێت لـەچ کاتێکدا ئەوە ڕوودەدات، بۆنمونە ئێمە هەسـت بەو کورسییە ناکەین کە لەسەری دانیشتووین، یان خوری ئـەو گۆرەوییەی لەپێماندایە، بەڵام دەسـتێك بخرێتەسەر شانمان هەستی پێدەکەین، ئەو بەشەی مێشك کە کرداری درککردنـی کتوپڕئەنجام دەدات مێشـکۆلەیەو کە 1/8 ی کۆی قەبارەی مێشکە واتە کەمێك لەلەپی دەسـت بچوکترەو نزیکەی 113گرام دەبێـت. هەروەهـا لـەلای زاناکان لەهەموو بەشـەکانی دیکەی مێشـك لەپێشـترە بۆئەوەی کـە بەرپرس بێت لەپێشـبینی کردنی کاردانەوەی هەستی کارەکانمان.

هەروەهـا مێشـکۆلە بەناوچەی نمونەیـی دادەنرێت بۆجیاکردنەوەی هـەسـتـــە چـاوەڕوانکـراوو چاوەڕواننەکراوەکان، ئەگەر پێشبینی کردنی مێشـکۆلە لەگـەڵ زانیارییە هەستییە واقیعییەکان هاوجێ بوون، ئەوا مێشك دەزانێت دۆخەکە ئاساییە و هەستکردن پێی فەرامۆش دەکات، چونکە گرنگ نییە، بەڵام پێشـبینی لەگەڵ واقیعدا هاوجێ نەبوو، ئەوا هەر دەبێت شـتێکی کتوپڕ ڕوویدابێت و لەمبارەدا پێویستە بەئاگاییت لەسەر ئەو واقیعە زیاتر چڕ بکەیتەوە.

باوێشك دان مێشك بەئاگادێنێت

هەرچەنـدە ئێمـە باوێشـکدان بەخـەوو بێزارییـەوە پەیوەسـت دەکەیـن، لەوەدەچێـت فرمانەکەی بەئاگـا هێنانەوەمان بێـت، چونکە باوێشك قورگ و گەروو فراوان دەکات و ڕێگە دەدات بەتێپەڕینی بڕێکی زیاتر لەهەوا بۆناو سـییەکان، ئۆکسـجین لەگەڵ خوێن دەگرێت و وامان لێدەکات بێدارتربین، ئەمە لەزۆرێك لەبوونەوەرە بربڕەدارەکاندا ڕوودەدات بەشیردەرو باڵندەکانیشـەوە، بـەڵام لەئاژەڵە سـەرەتاییەکاندا باوێشـکدان بەندە بـەکات و ئەو هەڕەشـانەی ئەگەری ڕوودانیان هەیە.

پێویسـتە وا لەباوێیشك بڕوانرێت کەهەوڵدانی جەسـتەیە بـۆ ئەوەی بەبەرزترین پلەکانی بێداربونەوە لەو هەڵوێسـتانەدا کەوا پێویست دەکات ئەوکەسە لەباری بێداریدابێت، هەروەها باوێشـك وەك ڤایرۆس لەزووردا بڵاو دەبێتەوە ئەگەر کەسێك باوێشکیدا، ئەوا ئەوانی دیکەش بەدوایدا باوێشك دەدەن، کەسـیش هـۆکاری ئەمـە نازانێـت، بـەڵام دەشـێت هەروەك خوویەك وابێت و ئەوکەسە هەوڵبدات لەڕێگـەی ئەو کارە خۆنەویسـتەوە بێداتربێـت و لەوانەیـە بۆکەسـانی دیکەی بگوازێتەوە بۆئەوەی ئەوانیش زیاتـر بێداربـن و بەئاگابێنەوە، ئەم فرمانە لەنێو بوونەوەرە سـەرەتاییە ناشـیردەرەکاندا بـەو شـێوەیە بڵاونابێتـەوە، بەڵام بەگشـتی لای بوونـەوەران هەیەو دەبینین سـەگ لەکاتـی هیلاکیدا باوێشـك دەدات و بڕوا وایە کەئەو باوێشکە بۆیە دەدات تائەوانی دیکە هێوربکاتەوە.

دەبێتەهۆی بینینی دیمەنی سەیر

هەندێجار دیمەنی سـەیر دەبینین یان گوێمان لێدەبێت، بۆنموونە هەست بەبوونی کەسێك دەکەین کەلەوێ نییە یان گوێمان لەدەنگێك دەبێت، بەڵام خۆی ئەو دەنگە لەوکاتەدا لەوێ نییە یان ڕووناکی یان تیشـك یان تارمایی دەبینین و هەسـت بەترس دەکەین، بەڵام لەڕاستیدا وانییە.

ئەوکەسـانەی بەچیا بەرزەکاندا سـەردەکەون تووشـی دیـاردەی هاوشێوەبوون کەهەندێك لەم دیاردانە بـڕوا وایە کـە خەیاڵ و ئەفسـانە نەبـن لـەم دیاردانـە وەك ڕوودانی سـەرگێژخواردنێکی تونـد بەهۆی سـەرکەوتن بەسـەر چیـا بەبەرزی هەشـت هەزار پێ (واتە 2400)مەتر، زۆرێك لـەم دیاردانـە بەهۆی کەمی ئۆکسـجینی ڕۆیشـتوو بۆ مێشـك ڕوودەدەن، لەو شـوێنە بەرزانە واتە لەبەرزایی 8000 پێ بۆنمونە ئەوانەی دەوەسـتن دەڵێن هەستیان بەبوونی هەندێك لەهاوڕێکانیان کردووە، بەڵام نەیانتوانیوە بیان بینن یان تیشکیان بینیـوە لێیانـەوە یان لەکەسـانی دیکەوە پەخش بۆتەوە، یان جەستەی کەسانی دیکە بەرزدەبێتەوەو لەناکاو هەست بەسـۆزی سەیرو نامۆ دەکەن وەك هەستکردن بەترسـێکی کتوپڕ لەوانەشە کەمی بڕی ئەو ئۆکسجینەی بۆ مێشـك دەچێت بەتایبەتی بۆئەو ناوچەیـەی لەبینینـی خـەون و هەڵوێستی سۆزداری بەرپرسە.

و: لوقمان غەفور

سەرچاوە:

www.free-syria.com

بایەخدانی سروشتی بەقژ

سۆفی لاکۆست

ئایا دەزانیت قـــژت نزیکەی 35٪ بۆ 40٪ی کێشـــی خۆی وەك ئیسفنج ئاو هەڵدەمژێت، لەبەرئەوە بایەخدان بەقژت لـــەدەرەوە وەك بەکارهێنانی شـــامپۆو ماســـکی قـــژو... هتد، زۆر کاردەکەنە ســـەر تەندروســـتی قژت و پـــڕی و بریقانـــەوەی، بـــەڵام بەر لەهەر شتێك پێویستە بزانیت قژت چ جۆرێکە.

قژی چەور

هەر ســـەلکە موویـــەك ڕژێنێکی چەوری هەیە، ئەو چەورییە دەردەکات کـــە قژ دەپارێزێت، ئەمـــە لەوکاتەدا ئەگەر بەبڕی ئاسایی چەوری دەرکرد، بـــەڵام ئەگەر بڕی چـــەوری دەردراو زۆربوو، ئەوا قـــژ چەور دەبێت و زوو پیس دەبێت. ئـــەم دیاردەیە بەزۆری لەقۆناغـــی هەرزەکاریـــدا بەهـــۆی کاریگەری تێکچوونێکی هۆرمۆنییەوە، ڕوودەدات. هەندێـــك لەهۆیەکانـــی بایەخدان بەقژ بـــڕی زیادەی چەوری دەردراو هەڵدەمژێـــت و دەردانـــی ڕێکدەخات.

قژی وشك

سەر ڕووی موو لەتوێکڵی بچووکی بەیەکداچـــوو وەك خشـــت پێکدێت کە ڕووخســـارێکی بریســـکاوە بەقژ دەبەخشـــێت، بەڵام قژی وشك زبرەو زوو دەشـــکێت و ڕەنگی جوان نییە، توێکڵەکانی سەر ڕووەکەی دەشکێت و دەوەڕێـــت، کۆمەڵێك هـــۆکار ئەم گرفتە دروســـت دەکـــەن، بۆ نموونە کەموکـــوڕی لەدەردانی بڕی چەوری، یان هۆکارە دەرەکییە زیانبەخشەکان (وەك لوولکردنـــی قـــژ بەئامێـــر و ڕەنگکردنی یان لابردنی ڕەنگەکەی و شامپۆی شتن و زۆرداهێنان و خۆر و خوێیەکان) کاتێك قژ تووشی تێکچوون دەبێت و توێکڵەکەی لێکهەڵدەوەشێت ئەوکاتە چەوری ناتوانێت بگاتەســـەر قژەکە واتە سەر تاڵەکانی.

بەمشـــێوەیە ســـەرتـــاڵەکان وشـــکدەبنەوەو بنکـــی مووەکـــەش کە لەڕەگەکانـــەوە نزیکە بەچەوری دادەپۆشـــرێت، بەمشـــێوەیە قـــژ دەکەوێتە نـــاو ئەوەوە کەپێی دەڵێن ئەڵقەی بەتاڵ : چونکە قژەکە لەسەر تاڵەکانیـــەوە تێکدەچێـــت بێئەوەی چـــەوری دەردراو بتوانێت پارێزگاری لێبـــکات، ســـەرتاڵەکانیش کاتێـــك کەناپارێزرێـــن بەهۆی نەگەیشـــتنی چـــەوری پێویســـتەوە، بەئاســـانی ڕووبـــەڕووی هۆکارەکانـــی دیکـــەی تێکچوونی قژ دەبنەوە.

کرێش

کرێشی قژ Pityriasis دووجۆری هەیـــە: جـــۆری ســـادە Pityriasis simplex کەبریتییـــە لەکرێشـــی بچووکی وشك و لەشوێنی دەرچوونی مووەکانەوە لەنزیك ناوچەوان و پشتی مل و نزیك گوێچکەکان دەردەکەون، ئەم کرێشـــانە تەنێکی مشـــەخۆری شـــێوە لوولەییان هەڵگرتـــووە پێی دەوترێـــت Spore de malassez، ئەگـــەر نەتوانیت لەم کرێشـــە وردە ڕزگـــارت ببێت، ئەوا تووشـــی جۆری دووەم لەکرێـــش دەبیـــت کەپێـــی دەوترێت کرێشی چەوری Pityriasis steatoide، ئەم کرێشـــانە چەورن و

قەبارەیان گەورەیەو بەزۆری بەقژەوە دەنوسێن کەچەورە، ئەم کرێشانەش تەنکێکی مشـــەخۆر هەڵدەگرێت پێی دەوترێت Coccus Polymorphe.

جۆری مشـــەخۆرەکان کەتووشی پێســـتی ســـەر دەبن هەرجۆرێك بن پێویســـتە بنبربکرێـــن، چونکە ئەم مشـــەخۆرانە وادەکـــەن خانەکانـــی پێستی قژ بەخێراییەکی زۆر دووجار زیاتر لەحاڵەتی ئاسایی نوێ ببنەوە، بەمەش پێســـتی ســـەر لاواز دەبێت و ئەســـتورییەکەی کەمدەبێتـــەوە، لەمبارەشدا سەلکی مووەکان پاراستن و خۆراکی پێویست لەدەست دەدەن.

نهێنییەکانی قژ

قژ بۆ دووبەش دابـــەش دەبێت: بەشـــی یەکەم مردووەو ئەمەش ئەو بەشـــەیە کەدیارەو شانەی دەکەین و دەیبڕین و پێـــی دەوترێت قەدی قژ، بەڵام بەشەکەی دیکەی قژ زیندووەو دیار نییـــە، ئەم بەشـــە بریتییە لەو ڕەگانەی کەبەسەلکە مووەکان کۆتایی دێن، قـــژ لەدووماددەی ســـەرەکی پێکدێت:

کـــێـــراتـــین Keratine (کـــە مـــاددەی ســـەرەکی قـــژە) لەگەڵ میلانـــین Melanine (کەرەنگ بەقژ دەبەخشـــێت)، ژمارەی تاڵەکانی قژ لەنێوان ســـەد هەزارو ســـەدو پەنجا هەزار تـــاڵ دەبێت، تاڵـــی قژ ئەگەر لەبارێکی تەندروســـتی باشدابن، زۆر ڕەقن، بەئاســـانی ناپچڕێن و هەرتاڵە قژێـــك ئەگەر لەدۆخێکی باشـــدا بێت دەتوانێت نزیکەی ســـەدوپەنجا گرام هەڵبگرێت بێئەوەی بپچڕێت، ئەمەش ئـــەوە دەگەیەنێت قژی تەندروســـت (نزیکەی 120 هەزار تاڵ وەك تێکڕایی) دەتوانێت 12 تۆن هەڵبگرێت!

قژ بەســـێ قۆناغدا تێدەپەڕێت: یەکـــەم قۆناغـــی ژیانەو 7-4 ســـاڵ دەخایـــەنێـــت، دووەم قـــۆناغـــی مردنـــی قژەکەیـــەو تەنیـــا 15 ڕۆژ دەخایەنێت، بەڵام قۆناغی ســـێ، 2- 3 مانگ دەخایەنێت و قژە مردووەکە ئامادەدەبێت بۆ هەڵوەرین و چاوەڕێی موویەکی دیکە دەکات لەژێریدا بڕوێت و پاڵی پێوەبنێت.

شامپۆ

قژ لەحاڵەتی سروشـــتیدا بریسکە یان بریقانەوەی هەیە، ئەویش بەهۆی ئەو چەورییە کەچەورەییە ڕژێنەکانی لەپێستدان، دەریدەدەن، بەڵام چەوری جۆرێکە لەزەیت و بەتێپەڕبوونی کات ئەو تـــۆز و خۆڵەی لێی دەنیشـــێت کە لەهـــەواوە وەریدەگرێت، ئەمەش دەبێتەهۆی بەئاســـانی پیسبوونی، لێـــرەوە واپێـــویســـت دەکـــات بەشێوەیەکی ڕێکوپێك قژ بشۆرێت.

وشـــەی شـــامپۆ -Shampoo in لەوشـــەی شـــامپۆ Shampooی هیندییەوە داتاشـــراوە واتە شـــێلان یـــان دەســـتپیداهێنان، لەبەرئەوە شـــتنی قژ بەشـــێوەیەکی باش واتە دەستپیاهێنان و شێلانی پێستی سەر بۆئەوەی چالاك بێت.

چـــۆن لەنێـــو ســـەدەها جۆر شامپۆ لەناو بازاڕو لەدەرمانخانەکاندا شـــامپۆیەکی گونجـــاو بـــۆ قـــژت هەڵدەبژێریت؟ لەکاتێکدا واراهاتوویت ڕۆژانە قژت بشـــۆیت یان جارێك یان دووجـــار لەهەفتەیەکـــدا (بۆ زانیاری ژمـــارەی جارەکانـــی قژشـــتن ئەو بایەخـــەی نییـــە)، دەتوانیـــت ئەو شـــامپۆیە هەڵبژێریت کە بۆ بەردەوام بەکارهێنان دەشێت، یان شامپۆیەکی تایبـــەت بەجـــۆرە تایبەتییەکانی قژ (قژی چەور، وشـــك، درێژ، لاوازو بێ ڕەنـــگ، لول،...) یان ئەو شـــامپۆیە هەڵبژێریـــت کەبریقانـــەوە بەقـــژت دەبەخشـــێت، یان ئەو شامپۆیەی کە کرێمی قژداهێنان واتە ئافتەرشامپۆی لەگەڵدایـــە و لەســـەر قوتووەکـــەی نوسراو - دووان لەیەکێکدا-.

ئەگـــەر هیـــچ گیروگرفتێکـــی تایبەتیـــت نەبوو لەقژتـــدا دەتوانیت هەرجارەو شامپۆیەك هەڵبژێریت.

شامپۆی چارەسەرکردن

شامپۆی چارەســـەرکردن لەگەڵ ئەوەدا قژخاوێن دەکاتەوەو لەپیسی پاکیدەکاتەوە، یارمەتی قژدەدات بۆ ڕزگاربوون لەو کەموکوڕییانەی تووشی بووە، بۆ نموونە ئەو شامپۆیەی بۆ قژی وشك بەکاردێت هەندێك توخمی چەوری وەك کەرەی کریتەو زەیتی ئەڤۆکا و پرۆتین و ڤیتامینە پێویستەکان بەقژ دەبەخشێت، هەرچی قژی چەورە ئەو شـــامپۆ تایبەتیەی کەپێی دەشۆرێت توخمی زیندووی تیادایە بۆ ڕێکخستنی دەردانی چـــەوری کەبریتییە لەقوڕ و داری پنما bois depanama گەزنەو مریەمی و سەروەکێویلە ـ عەرعەر.

لەوبارەشدا کە قژ تووشی کرێش بـــوو هەندێك مـــاددەی دژە میکرۆب و کـــەروو وەك کوالـــتر Coaltar و ئاوێتەکانی زنـــك و قەترانی خەڵوزی بەردین دەکرێتە ئەو شـــامپۆیەوە کە بۆچارەســـەرکردنی قژی کرێشـــاوی بەکاردێـــت، ئـــەم شـــامپۆیانەی بۆ مەبەســـتی چارەســـەرکردنن نابێت هەفتانە لەدووجار زیاتـــر بەکاربێن، ئەگەر زانیت پێویستت بەجاری دیکەی سەرشتنە دەتوانیت شامپۆی ئاسایی بەکارهێنانی ڕۆژانە بەکاربهێنیت.

فەرەنسییەکان و باروکە

لـــەســـەدەی حـــەڤـــدەیەمـــدا فـــەرەنســـییەکـــان لەخـــانـــەدان و بۆرژوازییەکان و جوتیارە پیسەکانیش

که ڕشك و ئەسپیێ بەناو سەرییاندا هاتوچۆی دەکرد، لەتەمەنێکی زووەوە قژیان دەوەری، بۆ نمونە لویس پادشای سیانزەیەم لەتەمەنی 30 ساڵیدا کەچەڵ بوو لەبەرئەوە باروکەی دەکردەسەری و لێرەوە مۆدەی دانانی باروکە یان قژی دەستکرد دەستی پێکردو لەفەرەنسادا پیشەسازی دروستکردنی بارۆکە تەشەنەی سەند، لویس پادشای چواردەیەم هەرچەندە قژی هیچی نەبوو جوانیش بوو، بەڵام خۆی بینیەوە ناچارە وەك پێش خۆی بارۆکە دابنێت و هەروەها بۆئەوەی هانی داهێنەرانی ئەم پیشەسازییەش بدات بۆئەوەی مۆدێکی نویێ دابهێنن کەلەسەردا قورس بێت و نەکەوێتە خوارەوە و نرخیشی بەرزبێت! سەرتاشەکان بەناو فەرەنسادا دەسوڕانەوە و قژی کچ و کوڕە هەژارەکانیان دەبڕی و بۆ هەریەکەیان بارۆکەیەکیان دروست دەکرد، لەسەدەی هەژدەدا تەنیا لەپاریس نزیکەی 1200 قژی دەستکرد یان باروکەیان دروست دەکرد. نزیکەی شەش هەزار کوڕ دەیانفرۆشت! بەڵام ئەمە ڕێگەی نەگرت لەتەشەنەکردنی ڕشك و ئەسپیێ لەسەری خەڵکدا، تەنانەت گەیشتە بارۆکەکەی پادشا خۆی، ئەم بارە هەروا وەك خۆی مایەوە تا پادشا لویسی شانزەیەم هات و پاشان شۆڕشی فەرەنسی لەساڵی 1789 دا بەرپابوو، لەمکاتانەوە بایەخدان بەپاکوخاوێنی تەندروستیی لەنێو خەڵکدا بڵاوبۆوەو خەڵك بەشێوەیەکی ڕێکوپێك گەرماویان بەکاردەهێناو بەشێوەیەکی سروشتی بایەخیان بەقژیان دەدا، ئەمانە جێگەی بەکارهێنانی عەترو ئارایشت و باروکەیان گرتەوە.

وشککردنەوەی قژ

واباشە واز لەقژ بهێنیت خۆی لەبەرهەوادا وشك ببێتەوە، سەرت بۆخوارەوە شۆڕ بکەرەوەو بەخاولییەك چەند دەتوانیت وشکی بکەرەوە ئەگەر ویستت وشککەرەوەی کارەبایی (سشوار) بەکاربهێنیت ئەوا با لەسەر پلەیەکی مامناوەندی بێت، چونکە گەرمی زۆر ڕەگەکانی موو لاواز دەکات.

شانەکردنی قژ

بۆئەوەی قژ هەوای بۆ بچێت و شانە بکرێت و تۆزو خۆڵی لیێ لابەریت، بەیانیان و شەوان قژت دابهێنە، شانەیەك بەکاربهێنە کە لەڕیشاڵی سروشتی دروستکرابێت و دانەکانی لەدرێژیدا وەك یەك نەبن، بەهیچ شێوەیەك شانەی نایلۆن بەکارمەهێنە، واباشترە ئەو شانەیەی کەبەکاری دەهێنیت لەدار یان ئێسك دروست کرابێت، بەڵام بەو مەرجەی دانەکانی دوور لەیەك بێت بۆئەوەی تاڵە مووەکان هەڵنەکێشرێت ئەگەر قژت چەور بوو ڕۆژی یەکجار شانەی بکە.

بەکارهێنانی شامپۆ

پێش ئەوەی قژت بەئاوی شلەتێن ساردوگەرم تەڕبکەیت، بەباشی شانەی بکە، پاشان بڕێك لەشامپۆ بەکاربێنەو بەباشی پێستی سەر لەملەوە بۆسەرەوە بەرەو کەللەسەر دەستی پیادابێنەو بەهەردوو ئاراستەی لاجانگەکانیشدا بەهەمان شێوە، پاشان بەبڕێکی باش لەئاوی شلەتێن ئاو بکە بەسەرتداو شامپۆو کەفەکەی لێبکەرەوە، بۆئەوەی سوود لەکانزاکان وەربگرێت بڕێك لەسرکە - خەل - بکەرە ناو ئەو ئاوەی کەقژتی پیێ دەشۆیت.

بایەخدان بەقژی وشك لەماڵەوە

هەفتەی یەکجارو پێش ئەوەی قژت بشۆیت زەیتی زەیتوون بدە لەقژت و پێستی سەرت و بەباشی دەستیان پێدابهێنە، پاشان بەخاولییەکی گەرم و شێدار داپیۆشەو ماوەی نیو سەعات بۆ سەعاتێك وازی لێبهێنە و پاشان بەشامپۆو ئاو بیشۆ.

ماسك بەبادەم

هێلکەیەك لەناو یەك کوپ زەیتی بادەمی شیریندا بەباشی تێکەڵ بکە، 20 گرام لەتۆزی یان وردکراوەی بادەم بکەرە ناو هێلکەو زەیتەکەوە و بەباشی ئەمانە تێکبدە بۆئەوەی گیراوەیەکی چونیەکت دەستبکەوێت، ئەم گیراوەیە بەشێوەیەکی باش بدە لەهەموو قژت، واباشە قژەکە بکەیت بەچەند بەشێکەوەو بۆماوەی 10دەقیقە وازی لێبهێنە بەقژتەوە بمێنێتەوە، دوایی بەپاکی بەشامپۆ بیشۆ.

دوای بەکارهێنانی شامپۆ

بەهۆی ئامێری گوشینی میوەو سەوزەوە، دەسکێك مەعدەنووس بێنەو ئاوەکەی بگرە، ئاوی نیو لیمۆی ترش و کوپێك ئاوی گەرم بکەرە ناو ئاوی مەعدەنووسەکەوە، ماددەکان بەباشی پێکەوە تێکەڵ بکەو وازی لێبهێنە تاساردەبێتەوە، لەمکاتانەدا قژت بەشامپۆ بشۆ و دوایی ئەو تێکەڵەیەی لێبدە، بۆماوەی پێنج دەقیقە وازی لێبهێنەو پاشان بەئاو بیشۆ.

و: دایکی ژیلا

سەرچاوە:

صوفی لاکوست، الجمال والعنایة الطبیعیة بالوجە، دارالفراشة، 2001

گومەزی ڕۆژی قیامەت

ئەحمەد ئەلشربینی

چی ڕوودەدات ئەگەر کلکدارێکی گەورە خۆی بەزەویدا کێشا؟ یان مرۆڤ سەرشێتانە جەنگێکی ئەتۆمی هەڵگیرساند؟ یان گۆڕانی کەشوهەوا گەیشتە ئاستی کارەساتێکی ژینگەیی گەورە؟ دیارە ئەوکاتە کەس نازانێت چ شتێك دووچاری هەسارە ماندووەکەمان دەبێت. ئەوەی ئاشکرایە ئەو کارەساتانەی بەم قەبارەیە گەورەن زۆر لەشێوەکانی ژیان لەسەر زەوی لەناودەبەن، ئەوکاتەش دەتوانین چی بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری ئەم کارەساتانە بکەین؟ وەڵامی ئەم پرسیارە لەنەرویجەوە هات لەپرۆژەیەکەوە کە لەفیلمەکانی خەیاڵی زانستی دەچێت، لەفیلمێکی خەیاڵی زانستی بەناوبانگ بەناوی پێکدادانی قووڵ Deep Impact کە میمی لیدەر ساڵی1998دەریهێناوە، ڕووداوەکانی باس لەو مەترسییە نزیکە دەکەن کە هەڕەشە لەژیانی سەر زەوی دەکەن لەگەڵ نزیکبوونەوەی کلکدارێکی مەزن لەزەوی.

لەو فیلمەدا، لەگەڵ نزیکبوونەوەی زیاتری مەترسییەکە لەزەوی، سەرۆکی ئەمریکا داوادەکات چەندین ئەشکەوتی دەورەگیراو لەمینروری و چەند شوێنێکی دیکەی وڵاتە یەکگرتوەکان دروست بکرێت وەك ئامادەکارییەك بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی کارەساتەکە، حکومەت یانەسیبێکی نیشتمانی ئەنجام دەدات بۆ هەڵبژاردنێکی هەڕەمەکیانەی هەشت سەد هەزار دانیشتوانی ئاسایی ئەمریکی تا بچنە نێو ئەو سەد هەزار زاناو ئەندازیار و مامۆستاو هونەرمەند و سەربازانەی کە پێشتر هەڵبژێردرابوون.

پێدەچێت هەڕەشەکردن بەلەناوچوونی شارستانیەتی مرۆیی بەتەنیا لەنێو فیلمەکانی خەیاڵی زانستی، نەگیرسابێتەوە، بەڵکو بۆتە مەسەلەیەکی تەواو واقعی، کارەساتی ئەتۆمی نەك لەبەر جەنگی ئەتۆمی ڕوودەدات، بەڵکو هێندە بەسە بەهۆی ڕووداوێکی لابەلاوە لەیەکێك لەو کارگە ئەتۆمیانەدا ئاگر بکەوێتەوە.

بەچاوی خۆمان گۆڕانی کەشوهەوا دەبینین کە کاریگەرییەکانی لەسەرخۆ و لەسەریەك کەڵەکە دەبن و ئەگەر بەم شێوەیەی ئێستای بەردەوام بێت دەگاتە خاڵێك کە گەڕانەوەی بۆ نییە، ئەو خاڵەی مرۆڤ ئیدی ناتوانێت گۆڕانەکە ڕابگرێت، بەگەیشتنمان بەم خاڵە، زنجیرەیەکی دۆزەخ ئاسای کارەساتە ژینگەییەکان دەست پێدەکات، کە تەنیا یەك کارەساتیان بەسە بۆ لەناوبردنی ژیان لەزۆربەی شوێنەکانی جیهاندا، ئەگەر هەر هەموو هەسارەکە نەگرێتەوە.

توانەوەی سەهۆڵبەندی کیشوەری باشوور دەبێتەهۆی ڕوودانی بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریاکان لەماوەی چەند سەد ساڵێکدا بۆ بەرزی پێنج مەتر، بەتوانەوەی سەهۆڵبەندی خۆرهەڵاتیش هەر لەکیشوەری باشوور، ئەوەندەی ئاو لەخۆگرتووە کە ئاستی دەریاکان بۆ پەنجا مەتر بەرزدەکاتەوە، توانەوەی لوتکەی گرینلاندی سەهۆڵبەندیش

ئاوی دەریاو ئۆقیانوسەکان بەناوچە مرۆڤ نشینەکانەوە دادەپۆشێت، ئەگەر بڵاوکردنەوەی گازی کاربۆن لەگەڵ میسان ـ ی هەڵگیراوی ناو زەوی، بەردەوام بێت، ئەوا کارەساتی پەنگخواردنەوەی گەرمی وادەکات سەهۆڵ لەهیچ شوێنێکی زەویدا نەمێنێت.

کەشتی نوح

پێدەچێت ئەم مەترسییانە لەپاڵ ئامانجە زانستییەکانی دیکە کەوتبێتە پشت بڕیاری حکومەتی نەرویجییەوە لەدەست پێکردنیان بەپرۆژەیەکی نێودەوڵەتی بۆ دروست کردنی گۆمەزێکی بەهێزی دەورەدراو لەناوجەرگەی شاخێك لەکەنداوی سفالبارد کە لەکیشوەری باکوور جیابۆتەوە، بۆ کۆکردنەوەی یان هەڵگرتنی تۆولەهەمووتۆوی بەروبومی هەموو وڵاتان، لەفیلمی پێکدادانی قووڵ ـ دا ئەو ئەشکەوتەی مرۆڤایەتی دەپارێزێت پێی دەڵێن کەشتی نوح، بەڵام بەپرۆژە نەرویجیەکە دەڵێن گومەزی ڕۆژی قیامەت، دیارە مانای ئەم دوو ناوەش ئاشکرایە.

گومەزەکە بەجۆرێك هێڵکاری بۆ کراوە کە توانای بەرگەگرتنی کارەساتە گەردوونییەکانی هەیە، وەك جەنگی ئەتۆمی یان کارەساتی سروشتی، دروست کردنی پرۆژەی گۆمەزی تۆوی سفالباردی نێودەوڵەتی لەمانگی ئاداری 2007 دەستی پێکردووە و چاوەڕوان دەکرێت ئەم بانکە سێ ملیۆن جۆری تۆوە جیاوازەکان هەڵبگرێت.

بانکی تۆوەکان

حکومەتی نەرویجی خەرجی ئەم پرۆژەیەی لەئەستۆگرتووە کە پێنج ملیۆن دۆلاری تێدەچێت، بەڵام کۆکردنەوەی جۆری تۆوەکان ئەرکی سندوقی نێودەوڵەتییە بۆ جۆرە جیاوازەکانی بەروبووم، کە سندوقێکی جیهانییە و ئامانجی پاراستنی جۆراو جۆری تۆوەکانە بۆ هەتا هەتا، جیوف هوتین پەرپرسێکی سندوقەکە دەڵێت: ئەوەی دەخرێتە گومەزەکەوە نموونەیەکە لەو جۆرە کۆمەڵانەی ئێستا پارێزراون، لەجۆری تۆوی هەموو وڵاتانی جیهان.

ئێستا نزیکەی هەزارو چوار سەد بانکی تۆوەکان لەچەندین وڵاتی جیهاندا هەیە، هەرچەندە چەندین بانکیان لەو وڵاتانەدان کە یان لەڕووی سیاسییەوە ئارام نین، یان لەژێر هەڕەشەی ژینگەی سروشتیدان، هوتین لەدرێژەی قسەکانیدا دەڵێت: ئەوەی دەیکەن دروست کردنی پشتگیریکردنی ئەم بانکانەیە، کە دواتر نموونەی هەر ماددەیەکی جینی لەم بانکانەوە دەخرێنە بانکی تۆوەکان لەسفالبارد.

لەقووڵایی شاخەکەدا

گومەزەکە بەقووڵایی سەدو بیست مەتر لەناو شاخەکەی کەنداوی بتسبورگن دروست دەکرێت، کە ئەمیان یەکێکە لەو چوار کەنداوەی سفالبارد، د.کاری فاولەر بەڕێوبەری جێبەجێکاری لەسندوقی جیهانی جۆراوجۆری بەروبوومەکان دەڵێت: هەڵبژاردنەکەمان لەسەر ناوچەی سفالبارد بوو کە هەزار کیلۆمەتر لەوشکایی باکووری نەرویجەوە دوورە، لەبەرئەوەی نزم و زۆر دوورەپەرێزە، لەبەرئەوەش کە ناوچەیەکی سەقامگیرە بەکەڵکی پرۆژەیەکی درێژخایەنی وەك ئەم پرۆژەیە دێت، پاشان تا دوا سنورەکانی داهاتوو وردبووینەوە، لەئاستەکانی تیشك لەناو شاخەکاندا، لەبونیادی جیۆلۆجی ناوچەکە، چەند نموونەیەکی گۆڕانەکانی کەشوهەوای بەهێزمان بۆ تاقیکردنەوە، بەجۆرێك کە دوو سەد ساڵی داهاتوومان لەبەرچاو گرتووە، وەك توانەوەی سەهۆڵبەندەکانی هەردوو کیشوەری باکوور و باشوور و گرینلاند، تا دڵنیابین ئەو ناوچەیە لەسەروو ئاستی دەریاوە دەمێنێتەوە، پاش توانەوەی ئەو سەهۆڵبەندانە.

سەهۆڵبەندی هەتا هەتایی لەناوچە لەژێر پلەی بەستنەوە، سەهۆڵبەندەکان پارێزگاری لەپلەی گەرمای گومەزەکە دەکات، دیوار و دەرگای پۆڵاینی گومەزەکە و ژورەکانی جیاکەرەوەی هەوایی تێدایە وادەکەن گومەزەکە لەهەموو جوڵەیەك لەپەستانی هەوایی دەپارێزێت، دیارە ئەستێرە حەوتەوانەکان لەئاسمان دەجووڵێن، بەڵام ئەم پرۆژەیە چیمەنتۆ ـ پۆڵایینە بەهێزە لەهەموو شوێنێکی دیکەی جیهان ئارام و ئاسایشتر دەبێت.

گومەزی سفالباردی جەمسەری وەك بانکێك بۆ تۆڕی بانکەکانی تۆو لەهەموو جیهاندا کاردەکات، کە سندوقی جیهانی بۆ جۆراو جۆری بەروبوومەکان خەرجی دەکێشێت، یانز ستولتنبرگ سەرۆك وەزیرانی نەرویج دەڵێت: ئەم گەنجینەیە بایەخێکی جیهانی هەیەو دەبێتە فۆرت نۆکس ـ ی کشتوکاڵی.

فۆرت نۆکس لەویلایەتی کنتاکی شوێنی سەرەکی هەڵگرتنی ئاڵتونە لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کە ساڵی 1936 دروستکراوەو نزیکەی 147,3ملیۆن قاڵب ئاڵتونی لەخۆگرتووەو لەهەموو بینایەکی دنیا زیاتر پاسەوانی دەکرێت.

هەرچەندە گومەزەکە بەمەبەستی پاراستنی جۆرەکانە لەڕوودانی کارەسات دروست کراوە، بەڵام وەك یەدەگ و هاوکارییەکیش بۆ بانکەکانی تۆوی نیشتمانی سوودی هەیە، بەتایبەتی ئەوانەی تۆوەکانیان لەدەست دەچێت.

فاولەر دەڵێت: یەکێك لەنموونەی ئەو کارەساتانە گەردەلوولی تیفون بوو کە فلیپینی گرتەوەو بانکی تۆوەکانی وێران کرد، ئەو گەردەلوولە دوو پێ لەئاو و لیتاو بوو، دیارە ئەم بانکە دەتوانێت قەرەبووی بانکی فلیپین بکاتەوە.

بۆ هەتا هەتایی

لەکاتی دانانی تۆوەکان لەگومەزەکەدا، هەر نموونەیەك لەپلەی گەرمییەکدا دادەنرێت کە لەخواروو هەژدە پلەی سیلیزی ژێر سفر (18-پلە) بێت، بەڵام ماوەی درێژی ئەوکاتەی تیایدا هەڵدەگیرێت لەتۆوە بەستووەکان، کەوتۆتە سەر توانای گەشەکردن و جۆرەکەی، هەندێك بەروبوومی وەك پۆلکە تەنیا30-20 ساڵ خۆی دەگرێت، جگە لەهەندێکیش وەك گوڵەبەرۆژە و گەنم و جۆ.

هەرچەندە لەکۆتاییدا هەموو تۆوەکان توانای گەشەکردنیان نامێنێت و دەمرن، بۆ ئەمەش هەندێك تۆو دەبرێنە ژینگەیەکی گونجاو و دەروێنرێن و دواتر تۆوەکان هەڵدەگیرێن و دەبرێن بۆ گومەزەکە، بەمجۆرە دەکرێت بۆ هەتا هەتایی پارێزگاری لەتۆوەکان بکرێت، ئەمەش ئامانجی پرۆژەکەیە، کاتێکیش دەست بەکاردەکات، ئەوا پرۆژەکە بەبێ دەست تێوەردانی مرۆیی دەخرێتەگەڕ، د. فاولەر دەڵێت: ساڵی جارێك یەك کەس دەچێتە ناو گومەزەکەوە بۆئەوەی دڵنیا بێت کە هەموو شتەکان ڕێکوپێکن، بەڵام هیچ کارمەندێکی هەمیشەیی لەم پرۆژەیەدا نییە، ئەگەر بخرێتە ژێر مشتومری سیناریۆییەکانەوە ئەوا ناتوانێت پشت بەدەستێوەردانی زۆریی مرۆڤ ببەستێت.

دەتوانرێت ئەو تۆوانە بۆ سەدان ساڵ یان بۆ هەزاران ساڵ لەخراپبوون بپارێزرێن، ئەگەر سیستمی ساردکەرەوەی ناو گومەزەکەش تێکبچێت، ئەوا پلەی گەرمی ئەو شاخە هەرگیز لەسەروو پلەی گەرمی ئەو کەنداوە جەمسەرییانە بەرزنابێتەوە.

لەدەستدانی جۆری چالاك

لەدەستدانی چەندەها جۆری چالاك وزیندوو یەکێکە لەترسە ژینگەییەکان، بایەخی ئەم پرۆژە بێ وێنەیەش لەوەدایە ڕێگر بێت لەلەناوچوون، لەکاتێکدا جۆرە جیاوازەکانی ڕووەك دەشێت بەچەندین هۆکاری سروشتی لەناو بچن، بێئەوەی پێویستیان بەڕوودانی کارەسات بێت.

لەساڵی -1999دا جۆرێکی نوێ لەکەڕووی ژەنگی گەنم دەرکەوت کە لەڕێی هەواوە دەگوێزرێتەوەو بووەتە هۆی وێرانکردنی لەسەدا پەنجاو پێنجی بەروبومی لۆکە، زۆر بەخێرایش بۆ کینیاو ئەسیوپیا گوێزرایەوە و لەئەفریقا چووە دەرەوەو بەرەو باشووری ئاسیا ڕۆیشت، ڕاپۆرتەکان دەریانخستووە کە ئەمجۆرە لەناوچە کەنارییەکانی پاکستان دەرکەوتووەو بووەتە هەڕەشەو مەترسی بۆ بەروبوومی گەنم لەهیندستاندا کە بەنزیکەی 21.6 ملیۆن تۆن مەزەندە دەکرێت.

زاناکان پێویستیان بەوە بوو پەرە بەڕێگەکانی بەرگریکردن بدەن تا بگەنە هەموو جۆراوجۆرە جینییەکانی گەنم، کە لەکۆتاییدا توانیان لەبانکی تۆوەکان لەپەیمانگایەکی تایبەتی لەروسیا بدۆزنەوە، لەنێوانیاندا ئەو جۆرانەی کە لەناوەڕاستی ئاسیاو قەوقازدا گەشەدەکەن، کە هەندێکیان لەشوێنە بنەڕەتییەکەی خۆشیاندا نەمابوون.

لێرەوە گومەزی سفالباردو هەموو بانکەکانی تۆوەکانی دیکە لەجیهاندا، زامنی ئەوە دەکەن کە جۆرە نەماوەکان لەواندا بدۆزینەوە.

وەرگێرانی: ڕۆشنا ئەحمەد

سەرچاوە: www.syriapath.com

لەڕێی کورتکراوەکانەوە زۆرترین زانیاری وەربگرە

شێرزاد سەعید محەمەد*

سەردەمی نوێ لەهەموو بوارەکانی ژیاندا بەسەردەمێکی ئاڵۆز دادەنرێت لێرەوە بەردەوام هەوڵ دەدرێت بۆ باشکردنی هۆکارەکانی گەیاندن، بەتایبەتی لەبواری گەیاندنی زانیاری لەبوارە زانستییەکاندا. وەك ئاشکرایە ئەم سەردەمە بەسەردەمی تەقینەوەی زانیارییەکان دادەنرێت ئەویش بەهۆی گەشەسەندنی بەردەوامی زانست و زیادبوونی ژمارەی ئەو بەڵگەنامانەی کە بەچەندەها زمان دەنووسرێن و ئێستا بەزیاتر لەحەفتا زمان بڵاو دەکرێنەوە ئەوانەش کە بڵاونەکراونەتەوە، ئەمە جگە لەو شێوازانەی کە سەرچاوەکانی پێ بڵاو دەکرێنەوە لەنێوان بڵاوکراوەی چاپکراو وەك کتێب، ڕۆژنامە، گۆڤارو نەخشە...هتد و بڵاوکراوەی ئەلەکترۆنی و دەنگی و ڕەنگی وەك فیلم، کاسێت و سیدی...هتد.

وێڕای تێکەڵ بوونی بابەتەکان لەگەڵ یەکدیدا و ئاڵۆزبوونی خواستی سوودمەندان، لەبەر ئەم هۆیانە خوێنەران مەبەستیانە بەخێرای ئەو زانیارییانەیان بەدەست بگات، ئالێرەوە گرنگی خزمەتگوزارییەکانی ڕێبەرو کورتکراوەکان دەردەکەون.

کورتکراوەکان Abstracts بریتین لەکاری کورتکردنەوەی زانستییانە بۆ ناوەرۆك و لایەنە جەوهەرییەکانی وتارو لێکۆڵینەوە و ڕاپۆرتی زانستیی و کارگێڕیی و داهێنان و نامە زانکۆییەکان یان هەر سەرچاوەیەکی دیکە کە زانیارییان هەڵگرتبێت، بەواتایەکی دیکە کورتکراوەکان بریتییە لەکورتە و پوختەی چاپکراوێك یان وتارێك لەگەڵ وەسفی بیبیلۆگرافی ئەو چاپکراوو بڵاوکراوانە، لەڕێی ئەم کورتکراوانەوە سوودمەندان بەئاسانی و کەمترین ماوە دەگەنە ئەو بەڵگەنامانە.

کورتکراوەکان کاریگەری زۆریان هەیە لەزاڵ بوون بەسەر زۆری ژمارەی سەرچاوەکاندا و هاوکاری زاناو لێکۆڵەرەوە و خوێنەران دەکات بۆ ئاشنابوون بەنوێترین و پێشکەوتووترین بەرهەمە زانستییەکان هەریەکەو لەبواری تایبەتمەندی خۆیدا.

مێژووی سەرهەڵدان

کێشەی گرنگیدانی لێکۆڵەرەوان بەبەرهەمە فیکرییەکانیان، هەر لێکۆڵەرەوەو لەبواری تایبەتمەندی خۆیاندا تەنیا کێشەی ئەم سەردەمە نییە، بەڵکو کێشەیەکی دێرینە و لەسەرەتای مێژووی نووسینەوە هەیە، واتە هەر لەسەرەتای نووسین لەسەر بەرد، چونکە مرۆڤ لەهەموو شوێن و ساتێکدا کێشەی نەبوونی کات-ی بۆ ئەنجامدانی کارەکانی هەبووە. یان ڕاستتر نەیانتوانیوە وەك پێویست سوود لەکاتەکانیان وەربگرێت هەروەها ناتوانن هەموو ئەو بابەت و لێکۆڵینەوانەی تایبەتە بەبواری خۆیان بخوێنەوە.

مێژووی کورتکراوەکان دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتای مێژووی نووسین، هەر لەوکاتەی کە نووسین لەسەر تاتە قووڕینەکان نووسراوە،

هەر لەو سەردەمەدا کارێکی کتێبخانە هەبووە کە وەك کاری دروستکردنی کورتکراوەکان وابووە، لەو سەردەمەدا تاتەقووڕینەکان بۆ پاراستنیان لەگەرمی و شکاندن، بەماددەیەکی بەهێز پێچراون. بۆ مەبەستی خوێندنەوەش نەتوانراوە هەمووکات ئەو بەرگە بکرێتەوە، بۆیە بەکورتکراوەیی بابەتی ئەو تاتەقووڕینانە لەسەر ئەو بەرگانە نووسراونەتەوە.

بەهەمان شێوەش لەکتێبخانەی ئەسکەندریە، زاناکان ئاستەنگی زۆریان لەخوێندنەوە لوولکراوەکانی بەردیندا دەبینی کە لەو سەردەمەدا زانیارییەکانی لەسەر دەنووسرا، بۆیە بەناچاری بابەتەکانی سەر ئەو جۆرە نووسراوانەیان کورت دەکردەوە، بۆنموونە کورتکراوە هەیە لەسەر چیرۆکی کۆن کە بەشێوەی کورتکراوەی ڕەخنەییە. هەروەها لەسەردەمی کۆندا کورتکراوە دروستکراوە بۆ پەیوەستنامەی فرۆشتن و چەکی پارە، لەسەدەکانی ناوەڕاستیشدا قەشەکان کە لێکۆڵینەوەیان لەسەر دەستنووسەکان دەکرد، دەقی ئەم دەستنووسانە و نووسینەوەی لیستی ناوەڕۆکی دەستنووسەکان لەپەراوێزیاندا کورت دەکردەوە.

هەروەها لەسەردەمی کۆندا زۆربەی پاشاکان نەخوێندەوار بوون، کاتێك کە نووسراوەکانیان ئاراستەی پاشاکان دەکرا لەپێشدا بەلای سکرتێردا تێدەپەڕی بەمەبەستی کورتکردنەوەی نووسراوەکان، دواتر بۆ پاشاکان دەخوێنرانەوە. تا ڕۆژی ئەمڕۆشمان سەرکردەکان ڕۆژانە کورتەی هەواڵ و ڕووداوەکانی ڕۆژیان دەگاتە بەردەست.

زاناکان لەسەدەی حەڤدەهەمی زاینیدا کاتێك لەلێکۆڵینەوەیەك تەواو دەبوون چەند دانەیەکیان بەدیاری دەنارد بۆ هەندێك لەهاوڕێکانیان، بەڵام بۆ هاوڕێکانی دیکەیان تەنیا کورتکراوەی دەقی لێکۆڵینەوەکانیان دەنارد. ئەم کورتکراوانە بۆ ژمارەیەکی زۆر لێکۆڵەرەوە دەنێنردران، لەو سەردەمەدا کورتکراوەکان وەك سیستمێکی گەیاندن بەکارهاتووە لەنێوان لێکۆڵەرەوەیەك و لێکۆڵەرەوەیەکی دی یان لەنێوان سەفیرێك و پاشایەکدا.

بەکارهێنانی سیستمی کورتکراوەکان گۆڕانکاری بەسەردا هات لەسیستمی گەیاندنی تایبەت بۆ سیستمی گەیاندنی گشتی ئەوەش لەکاتێکدا بوو کە ئەکادیمیای فەڕەنسی بۆ زانستەکان لەسەدەی هەڤدەهەمدا دامەزرا. ئەم ئەکادیمیایە لەکۆمەڵێك زانا پێکدەهات کە ناوبەناو کۆدەبوونەوە بۆ لێدوان لەسەر بابەتە نوێیەکانی زانست، لەئەنجامدا ئەکادیمیای ناوبراو لەساڵی 1665دا گۆڤارێکی تایبەت بەبواری کورتکراوەکانیان بەناوی le journal des scavans دەرکرد، لەم گۆڤارەدا دەربارەی هەموو بابەتێکی نوێی زانست، هەواڵ و زانیاری بەخوێنەران دەدرا، هەروەها خوێندنەوە بۆ سەرچاوە نوێیەکان دەکرا ئەمە سەرباری ئەو کورتکراوانەی کە پێشکەش دەکرا بۆ چەند سەرچاوەیەکی گرنگی بوارە جیاجیاکانی زانست.

سەرەتای سەدەی هەژدەهەم بەسەرەتایەك بۆ بڵاو بوونەوەی گۆڤاری تایبەت بەکورتکراوەکان لەوڵاتانی ئەڵمانیاو بەریتانیا و ئەمەریکا، دادەنرێت. لەئەڵمانیا گۆڤارێك بەناوی montatsextracte لەساڵی 1703 دەرچوو، دواتر چەندەها گۆڤاری دیکەی تایبەت بەبواری کورتکراوەکان دەرچوون.

لەبەریتانیا یەکەم گۆڤار بەناوی universal magazine of knowledge and pleasure لەساڵی 1747 بلاوکرایەوە.

لەو مێژووە بەدواوە چەندەها گۆڤاری تایبەت بەبواری کورتکراوەکان لەئەوروپا دەرچوون، کە لەو سەردەمەدا تاکە هۆکار بووە بۆئەوەی زانای بوارە جیاجیاکان لەئەوروپا ئاگاداری گۆڕانکارییەکان و هەواڵە زانستییەکانی یەکتربن، چونکە لەو سەردەمەدا ئەوروپا چەند ناوچەیەکی لێك دووربووە و هۆکارەکانی گواستنەوەو گەیاندنیش بەو شێوەیەی ئێستا پێشکەوتوو نەبووە، بۆیە کورتکراوەکان وەك هۆکارێکی گەیاندن سوودی زۆری لێبینراوە.

ئەگەر سەدەی هەژدەهەم بەسەرەتایەك دابنرێت بۆ دەرکەوتنی گۆڤاری تایبەت بەکورتکراوە گشتییەکان ئەوا سەدەی نۆزدەهەم بەسەرەتایەك دادەنرێت بۆ دەرکەوتنی گۆڤاری تایبەت بەکورتکراوە تایبەتمەندەکان لەبوارێکی زانستی سەربەخۆدا لەوانە chemical abstracts.

بەهاتنی سەدەی بیستەم ژمارە

و جۆر و شــێوازی کورتکــراوەکان زیادی کرد، ئێستاش لەم سەردەمەدا بەهـــەزارەهــا جــۆرو شــێوازی خزمەتگــوزاری کـــورتکــراوەکان لەجیهاندا هەیــە، کە کۆنترۆڵکردنیان زۆر زەحمەت بــووە، بۆیە بەناچاری خزمەتگوزارییەکــی دیکــە هاتــە پێشــەوە ئەویــش خزمەتگــوزاری رێبــەری کـــورتکراوەکانــە بــۆ زوو گــەیشــتنی لێکۆڵــەرەوەکان بەناونیشــانی ئــەو کورتکراوانـــەی کــە لەبوارەتایبەتمەندەکانــدا هەیە لەجیهاندا، لەوەش زیاتر ئێستا ئامێری کۆمپیوتــەر بەکاردەهێنرێت لەبواری خزمەتگوزارییەکانی کورتکراوەکاندا، هەروەها چەندەهــا تۆڕی ئینتەرنێت ئێســتا لەبەردەســتدایە بۆ ســوود وەرگرتن لەو خزمەتگوزارییانە.

بەداخەوە ئێستا ئێمە لەسەدەی بیســتویەکداین لەگەڵ ئــەو هەموو گۆرانکارییــانــەی کــە بـــەســـەر بوارەکانــی تەکنۆلــۆژی و زانیاریی و خزمەتگوزارییەکانــی کتێبخانـــەدا هاتـــووە، بەڵام تــا ئێســتا بەهیچ شێوەیەك ئەم جۆرە خزمەتگوزارییە لەکوردســـتـــاندا نییــە و تەنیــا گۆڤارێکیــش نییە کــە تایبەت بێت بەبواری خزمەتگوزاری کتێبخانەکان، لەکاتێکدا کە خوێنەر و لێکۆڵەرەوەی ئێمــەش پێویســتیان بەوەیــە کە بەکەمترین ماوەو خێراترین رێگا بگەنە زانیارییەکان بەپێی بوارە تایبەتمەندە جیاوازەکان.

جۆرەکانی کورتکراوەکان

◻ کورتکراوەی راگەیەندراوی

informative abstract

لەم جۆرە کورتکراوانەدا، کورتەی هێڵە ســەرەکییەکانی بابەتەکانی ناو بەڵگەنامەکان دەخاتــەروو بەجۆرێك کە خوێنەر ئەوەندە ســوودمەند بێت لێی کە ئەگەر زۆر پێویستی بەهەندێك دەقی بابەتــەکان نەبێت نەگەرێتەوە بۆ بابەتە ســەرەکییەکە، ئەم جۆرە کورتکراوانــە بەبــەراوورد لەگــەڵ جۆرەکانی دیکەدا دووردرێژە، ئەوەش بۆئەوەی بیرۆکەیەکی سەرەکی لەسەر بابەتەکە بدات بەخوێنەرەکانی.

◻ کورتکراوەی وەسفی

indicative abstract

لەم جۆرە کورتکراوانەدا ئەوەندەی کە پێویســت بکات زانیاری دەدرێت بەخوێنەر و بریــاری لەرێگەوە بدات کە ئایا پێویســت دەکات بگەرێتەوە بۆ دەقە ســەرەکییەکە یان تەنیا ئەو زانیارییانــە دەیگەیەنێتــە ئامانجی پێویســت، ئەم جــۆرە کورتکراوانە زانیارییەکانــی لەجۆرەکانــی دیکە، کورترە.

◻ کورتکراوەی تێکەڵ

mixed abstract

ئەمــەش تێکەڵەیەکــە لــەدوو جۆرە کورتکراوەکەی کە لەپێشــتردا ئاماژەمان پێدا، تەنیا ئاماژە دەدات بەخاڵە ســەرەکییەکان و کورتەیەك لەناوەرۆکی بەڵگەنامەکان.

◻ کورتکراوەی چاودێری

ریزبەندی

listing abstract

ریزبەندی و چاودێری ئەو بابەتانە دەکات کە لەبەرگ و بەشی ناوەرۆکی کارەکانــی کۆنگرەکانــدا باســیان لێوەدەکرێــت، لــەم جــۆرەدا ناوی نووسەرو ناونیشانی بابەت و ژمارەی لاپەرەکانی ئەو لێکۆڵینەوانە دەخاتە روو کە لەو بەرگەدا باسی لێکرابێت.

◻کورتکراوەی نووسەر

author abstract

ئــەم جــۆرە کــورتــکراوانــە لەلایــەن خــوودی نــووســـەری لێکۆڵینەوەکانەوە دەنوســرێن، ئەم زاراوەیــەش بەکاردەهێنرێــت زیاتر بــۆ ئــەو کورتکراوانــەی هاوپێچن لەگەڵ دەقــی لێکۆڵینەوەکەدا، لەم ســەردەمەدا بــەزۆری کورتکراوەی ئەو بابەت ولێکۆڵینەوانە دەبینین کە لەگۆڤارەکاندا بڵاو دەکرێنەوە.

ئامانج لەکورتکراوەکاندا

- تــا خوێنــەران بتوانــن لەرێی کورتکراوەکانــەوە ئــەو بەڵگەنامانە هەڵبژێرن کە مەبەستیانە بیخوێنەوە و دواتر بــۆ مەبەســتە جییاجیاکان سوودی لێ وەربگرن.
- روونکردنــەوە و لێکۆڵینــەوە لەسەر ناونیشانی بەڵگەنامەکان.
- دووركەوتنەوە لەپەرەپەرەکردنی دەقی ئەسڵی بەڵگەنامەکان.
- ســەرکەوتن بەســەر رێگــرە زمانەوانییەکانــدا، بەشــێوەیەك کە بەئاسانی زانیارییەکان بگاتە دەستی خوێنەران بــەو زمانەی کە خوێنەران لێی تێبگەن.
- بەفیرۆنەدانــی کاتــی خوێنەرو لێکۆڵەرەوە.

تایبەتمەندی کورتکراوەکان

هەندێك تایبەتمەندی وجیاکەرەوەو هەن کە کورتکراوە سەرکەوتووەکانی پێ جیادەکرێتەوە لەوانە: تازەگەری، پێویســتە کورتکــراوەکان نوێ بن و لەوادەی دەرچوونیان دوانەکەون.

روون و ئاشــکرایی، پێویســتە کورتکــراوەکان کــورت و پووخت و

ئاسان بن لەخوێندنەوەدا.

پوختی و وردی، پێویستە کورتکراوەکان وردوو پوخت بن. پێویستە کورتکراوەکان زانیاری گرنگ بگرنەخۆ، لەوانە هێڵە سەرەکییەکانی کە بەڵگەنامە کورتکراوەکە گرتوویەتیەخۆ، دیاریکردنی کات و شوێن، ڕێگەی لێکۆڵینەوەکە کە پەیڕەو کراوە بۆ بەدەست هێنانی ئامانجی لێکۆڵینەوەکە.

ڕێگەکانی ئامادەکردنی کورتکراوەکان

کاری ئامادەکردنی کورتکراوەکان بەپێنج قۆناغی سەرەکیدا تێدەپەڕێت کە ئەمانەن:

یەکەم: خوێندنەوەی دەقی بەڵگەنامەکە، پێویستە لەسەر ئەو کەسەی کە بەکاری ئامادەکردنی کورتکراوەکان جێبەجێ دەکات لەسەرەتادا بەباشی و وردی دەقی بەڵگەنامەکە بخوێنێتەوە و لەناوەڕۆکەکەی تێبگات. ئەو لایەنە سەرەکییانەش دیاری بکات کە پێویستە لەکورتکراوەکەدا ئاماژەی پێبدات.

دووەم: نووسینی تێبینیەکان، پێویستە لەسەر ئەوکەسەی کە کاری ئامادەکردنی کورتکراوەکان جێبەجێ دەکات لەهەنگاوی دووەمدا تێبینییە گرنگەکانی خۆی بنووسێت لەسەر دەقی بەڵگەنامەکان و لەم هەنگاوەدا نیشانەی پێویست دابنێت لەسەر ئەو برگەو بابەتانەی کە پێویستە لەکورتکراوەکەدا ئاماژەی پێ بدرێت وەك ئامانجی بەڵگەنامەکە، پرۆگرامی لێکۆڵینەوە کە...هتد.

سێیەم: نووسینی ڕەشنووس، دوای خوێندنەوەی دەقی بەڵگەنامەکان و نووسنی تێبینییەکان، پێویستە لەسەر کەسی ئامادەکاری کورتکراوەکان ڕەشنووسی کورتکراوەکە ئامادەبکات، دەتوانرێت لەم هەنگاوەدا سوود لەشێوازی نووسەرەکە وەربگرێت، دوای لابردنی ئەو وشەو برگە و پێناسانەی کە لەدەقەکەدا زیادن یان خوێنەر زانیاری هەیە لەسەریان، هەروەها دوورخستنەوەی ڕوونکردنەوە و خشتە.

چوارەم: پێداچوونەوەی ڕەشنووسەکە، لەم قۆناغەدا کەسی ئامادەکار بەسەر ڕەشنووسی کورتکراوەکەدا دەچێتەوە، وابەباش دەزانرێت کە کەسێکی دیکە جگە لەئامادەکاری ڕەشنووسەکە بەسەر ڕەشنووسەکەدا بچێتەوە، بەسەرداچوونەوەکەش ئەمانە دەگرێتەوە: نیشانەی ئەژمارکردن و هەڵەچنیی و هەڵەی ڕێزمانی و شێوازی نووسین و وردی لەگواستنەوەی زانیارییەکان و دوورخستنەوەی زانیاری نامۆ.

پێنجەم: نووسینی کورتکراوەکە بەشێوازی کۆتایی، دوای بەسەرداچوونەوەی کورتکراوەکان لەهەموولایەکەوە، کەسی ئامادەکار بەشێوەی کۆتایی دەینووسێتەوە.

دوای ئەوەی بەهەموو شێوەیەك و لەهەموو لایەکەوە شیکردنەوەی پێویست بۆ دەقەکە دەکات و بەشێوەیەکی وەها دەقەکە دەنووسێتەوە کە زۆر ئاسان بێت لەلایی خوێنەر و دوور دەکەوێتەوە لەوشەی نادیار و زمانێکی سادە بەکاردەهێنێت کە لەلای خوێنەر تێگەیشتنی ئاسان بێت.

درێژی و کورتی کورتکراوەکەش بەندە بەدرێژی و کورتی دەقی بابەتە سەرەکییەکە، مەرج نییە هەموو کورتراوەی بابەتەکان بەقەدەر یەك کورت و درێژ بن، هەرچەندە هەندێك پێوەر هەیە بۆ کورت و درێژی کورتکراوەکان لەوانە: کورتکراوەکە 1/10 ی بابەتەکە بۆ 1/20 بابەتەکە بێت، یان 30 وشە بۆ 70 وشە بێت.

کورتکردنەوە بەکۆمپیوتەر

کورتکردنەوە لەڕێی ئامێرەوە یان بەبەکارهێنانی کۆمپیوتەر مێژووەکەی بۆ پەنجاکانی سەدەی رابردوو دەگەڕێتەوە، ئەم جۆرە کورتکردنەوەیە بریتییە لەبەکارهێنانی کۆمپیوتەر لەکاری کورتکردنەوەدا، دوای جیاکردنەوەی وشەکان لەیەکتر و دوورخستنەوەی ئەو وشانەی زۆر دووبارەدەبنەوە و دوورخستنەوەی ئامرازەکانی پێکەوە بەستنەوە.

بەکارهێنانی ئامێری کۆمپیوتەر لەکاری کورتکردنەوەدا دەگەڕێتەوە بۆ دوو هۆکار، یەکەمیان، پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیی کۆمپیوتەر، دووەمیان دەرکەوتنی وەرگێڕان لەڕێی کۆمپیوتەرەوە.

لەپێش پەنجاکانی سەدەی رابردوو ئامێری کۆمپیوتەر تەنیا لەکاری ژمێریاریدا بەکاردەهێنرا، بەڵام دوای ئەوەی کە دەرکەوت کۆمپیوتەر دەتوانێت کە کار لەگەڵ هێماو پیتەکانی هجا-شدا بکات وەك هێما ژمارەییەکان، بوار زیاتر والا بوو بۆ بەکارهێنانی کۆمپیوتەر لەکاری وەرگێڕانیشدا، دواتر بەکارهێنانی لەبواری کورتکراوەکاندا.

یەکەم زانا کە ڕایگەیاند، دەتوانرێت کۆمپیوتەر لەکاری کورتکردنەوەدا بەکار بهێنرێت لون بوو لەساڵی 1952، زانای ناوبراو لەساڵی 1958 یەکەم لێکۆڵینەوەی بڵاوکردەوە کە تێیدا شێوازی ئامادەکردنی کورتکراوەکانی لەڕێی کۆمپیوتەرەوە خستەڕوو.

دوو هۆکاری گرنگ بوونەتە هۆی ئەوەی کە پشت ببەسترێت بەبەکارهێنانی کۆمپیوتەر لەکاری کورتکردنەوەدا، یەکەمیان، زیادبوون لەڕێژەی بەرهەمە فیکرییەکان بەشێوازی خولاوە، ئەمەش دەبێتە هۆی گرنگیدانی زیاتر بەخزمەتگوزاریی کورتکراوەکان. دووەمیان، زۆری لەماوەی نێوان بڵاوکردنەوەی بەڵگەنامەیەك بەدەقی بنەرەتی و بڵاوکردنەوەی هەمان بەڵگەنامە بەشێوەی کورتکراوە. کە ئەمەش دەبێتەهۆی ئاستەنگ لەبەردەمی خوێنەراندا و درەنگ گەیشتن بەسەرچاوە نوێیەکان.

سەرچاوەکان

1. د. محمد محمد امان، خدمات المعلومات و المكتبات، الرياض: دار المريخ، 1985، ص133.

2. د. محمد فتحي عبد الهادي، دكتورة يسرية عبد الحليم زايد. التكشيف والاستخلاص، القاهرة، دار المصرية اللبنانية، 2000، ص244.

3. د. زكي الوردي، محاضرات في مجال خدمات المعلومات القيت على طلبة قسم المعلومات والمكتبات جامعة البصرة سنة 1991.

4. احمد انور بدر، عمل المستخلصات، القاهرة: المكتبة الاكادمية، 1990، ص172.

*بەکالۆریۆس لەزانستی کتێبخانەو زانیارییەکاندا

ئاگرکەوتنەوە
دیاردەی گەرمبوونی گۆی زەوی زیاد دەکات

لێکۆڵینەوەیەکی جیهانی نوێ کە لە زانکۆی تاسمانیا ی ئوسترالی ئەنجامدراوە، هاوڕایی و دەرەئەنجامی زاناکانی بەوە گەیاندووە کە ئەو کاربۆنەی لە ئەنجامی ئاگرە زەبەلاحەکانەوە دەردەچێت کاریگەری لەسەر گۆڕانەکانی کەش هەیە.

پرۆفیسۆر دەیڤد بۆومان، سەرۆکی تیمی لێکۆڵینەوەکە ووتی "ڕۆڵی ئاگر لە گۆڕانەکانی کەشدا، کەم نرخ هەڵسەنگێنراوە" بە ووتەی بۆومان تا ئێستا زاناکان پێیان وابووە، کاریگەری ئاگرکەوتنەوە جێگیرە و ئەو کاربۆنەی لە ئەنجامیانەو دەردەچێت، یەکسانە بە بڕی ئەو کاربۆنەی ڕووەکەکان لە دووبارە گەشەکردنیاندا بەکاری دێنن.

بەڵام بەڕێوەبەرانی توێژینەوەکە تێبینی کەمبوونەوەی ئاگریان کردووە لە ساڵانی 1870 ەوە، تا ئێستا، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێننەوە بۆ کەمبوونەوەی کشتوکاڵ و ئاژەڵداری، بە ووتەی ئەو پرۆفیسۆرە، ئەم دیاردەیە هاوڕێ لەگەڵ گۆڕانە ژینگەییەکاندا دەبنەهۆی بەرزبوونەوەی ووزە و کەوتنەوەی ئاگری زەبەلاح، ئەم دیاردەیەش بڕی کاربۆن لە کەشدا زیاد دەکات و فشار دەخاتە سەر دووبارە دروستبوونەوەی دارستانەکان، بەمەش بڕی کاربۆنی بەکارهێنراو کەمدەبێتەوە.

پرۆفیسۆر بۆومان رایگەیاندووە کە ئاگرە گەورەکانی ئەم دواییەی جیهان ڕاستەوانە پەیوەندیدارن بە دیاردەی گەرمبوونی گۆی زەویەوە، پرۆفیسۆر لە درێژەی قسەکانیدا ووتی "ئەگەر ژینگە بگۆڕیت، ئەو کاتە تێبینی ئەو ناهاوسەنگییە دەکەیت کە دروستت کردووە، ئێستا دارستانەکان لە سەرکیشی ئەوەدان، ئەو هاوسەنگییە دروست بکەنەوە".

دکتۆر جێنیفەر بەڵج، لە سەنتەری نیشتیمانی ئەمریکی بۆ شیکاریی و پێکهاتەی ژینگەیی لە زانکۆی کالیفۆرنیا، کە یەکێکە لە ڕێڤەبەریانی لێکۆڵینەوەکە، ووتی "مۆدێلەکان نیشانیانداوە، ئاگرکەوتنەوە کاریگەری هەیە لەسەر گازەکانی وەك دووا نۆکسیدی کاربۆن، میپان و دروستبوونی تەنۆچکە هەواییەکان و تەم" بە ووتەی بەڵج، ڕێگەچارەی سەرەکی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی دەرەئەنجامی ئاگر، مامەڵەکردنی ئەو دیاردەیەیە وەك بەشێك لەم هەسارەیە، بە وتەی دکتۆر، ئاگر بەهەمان جۆری ئاو و هەوا توخمێکی تری ئەم سروشتەیە.

لە ئەنجامگیریی لێکۆڵینەوەکەیاندا بەڕێوەبەرانی توێژینەوەکە دەریانخستووە کە پیویستە لە هەڵسەنگاندنەکانی داهاتووی پەیوەندیدار بە گۆڕانی ژینگەی ژینگەی جیهانی، ڕۆڵی ئاگر بە ووردی شیکار بکرێت.

شایانی باسە دیاردەی پەنخواردنەوەی گەرمی بریتییە لەو بەرزبوونەوە لەسەرخۆیی کە لەپلەی گەرمی نزمترین چینی بەرگی هەوای دەوری زەویدا روو دەدات لە ئەنجامی زیادبوونی گازە دەرچووەکانی گرین هاوسەوە لەسەرەتای شۆڕشی پیشەسازییەوە تا ئێستا.

و: هەڵگورد

سەرچاوە: ABC Science

شێرپەنجەی خوێن چارەسەری هەیە

خانەكانی لەشـــی مـــرۆڤ بەپێی پێویست لەلەشدا دابەش دەبن، بەڵام هەندێجـــار كۆمەڵێك خانە لەلەشـــدا دروست دەبن كە زۆر بەخێرایی دابەش دەبن و بێئەوەی لەش پێویستی پێیان بێت و بەتێپەڕبوونـــی كات ئەم خانە دروســـتبووانە نامرن بەمجۆرە خانانە دەوترێت شێرپەنجە.

خوێن كە شلەیەكی گرنگە لەلەشدا كـــە نزیكەی لەســـەدا حـــەوت بۆ نۆ لەكێشی لەش پێكدێنێت، پێكهاتووە لەخڕۆكەی ســـوورو سپی و پەڕەكانی خوێن لەگەڵ زەرداوی خوێن.

مۆخـــی ئێســـك كـــە دەكەوێتە ناوەڕاستی ئێسكەوە كۆمەڵێك خانەی لەناودایە پێیان دەوترێت قەدەخانە، ئـــەم قەدەخـــانانـــە ســـەرچاوەی دروســـتبوونی خڕۆكەی سووروسپی و پەڕەكانی خوێنن. هەریەكەشـــیان فرمانی تایبەتی لەلەشدا بەجێدێنێت.

خڕۆكـــە ســـوورەكان فرمانـــی سەرەكییان گواستنەوەی ئۆكسجینە بۆشـــانەكانی لەش، پەڕەكانی خوێن فرمانیان خوێن مەیاندنە لەكاتی خوێن بەربووندا، بەڵام خڕۆكە ســـپییەكان فرمانی سەرەكییان بەرگری كردنە دژی ئەو تەنە بێگانانەی كە دێنەلەشـــەوە كە ئەم خڕۆكە ســـپییانە پێكهاتوون لەپێنـــج خانەی جۆراوجـــۆر لەخوێن ئەوانیش خڕۆكەی سپی (ترش، تفت، هاوتا، تاكە خانە لەگەڵ لیمفە خانە)، بەڵام هەرچی لیمفە خانەكانە دەكرێن بەدوو جۆرەوە ئەوانیش خانەی تی T-cell لەگەڵ خانەی بی B-cell.

شێرپەنجەی خوێن چییە؟

كاتێك خڕۆكەی ســـپی نائاسایی لەنـــاو خوێنـــدا كە لەش پێویســـتی پێیان نییە دروســـت دەبن و فرمانی تایبەت بەخۆیان بەجێناهێنن هەروەها بەتێپەڕبوونـــی كات نامرن، بەم خانە دروســـتبووانە لەناو خوێندا دەوترێت شێرپەنجەی خوێن Leukemia.

ساڵانە لەولایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریـــكا نزیكەی بیســـت و نۆ هەزار كـــەس لەپێگەیشـــتووان و دوو هەزار منداڵ تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن.

هۆكاری تووش بوون

تائێســـتا هۆكاری تووشبوون بەم نەخۆشـــییە نەزانراوە، بـــەڵام چەند هۆكارێك هەن كەئەگەری تووشـــبوون بەم نەخۆشییە زیاددەكەن لەمرۆڤدا، لەوهۆكارە مەترسیدارانەش وەك:

تیشـــكەوزەی بـــەرزRadiation: بەركەوتنی مرۆڤ بەتیشكە وزەی بەرز ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشییە زیاد دەكات، هـــەروەك ئەوانەی لەجەنگی دووەمی جیهانیدا لەژاپۆن بەر بۆمبی ئەتۆمی كەوتـــن هەروەهـــا لەبواری چارەسەری پزیشكیدا ئەو نەخۆشانەی كە زۆر تیشـــكیان بۆ بەكاردەهێنرێت بۆ دیاریكردنی نەخۆشـــیان ئەگەری توشبوونیان بەم نەخۆشییە زیاترە.

بەركەوتـــن بەمـــاددەی كیمیایی: بەركەوتـــن بەبڕێكـــی زۆر لەبەنزیـــن و فۆرمالـــین مەترســـی تووشـــبوون بەشـــێرپەنجەی خوێـــن زیاددەكەن. هەروەهـــا بەكارهێنانی چارەســـەری كیمیایـــی بـــۆ ئـــەو نەخۆشـــانەی شـــێرپەنجەی دیكەیان هەیە لەلەش

و دەرمانــی کیمیایی بەکاردەهێنن بۆ چارەســەر کردنی نەخۆشییەکەیان، ئەگەری تووشبونیان بەم نەخۆشییە زۆرە وەك دەرمانــی Alkylating agent.

کەســی مەنگۆل: ئەو کەســانەی کــە حاڵەتی کۆنیشــانەی بۆماوەیی مەنگۆلییــان هەیە بەهەمان شــێوە مەترسی تووشبوونیان بەم نەخۆشییە زۆرە.

تووشــبوونی مرۆڤ بەڤایرۆســی شــێرپەنجەی خوێنــی خانەی T کە تووشــی لیمفەخانەی جۆری T-cell دەبێــت مەترســیی تووشــبوونیان بەشێرپەنجەی لیمفەخانەی درێژخایەن زۆرە.

هەرچەنــد تــووشــبوون بــەم نەخۆشــییە بەهۆی ڤایرۆســەوەیە، بەڵام دەرنەکەوتووە کە لەکەســێکی تووشبووەوە گوازرابێتەوە بۆ کەسێکی دیکە.

جۆرەکانی شێرپەنجەی خوێن

1. شێرپەنجەی خوێن بەشێوەیەکی گشــتی دەکــرێــت بەدووجــۆری سەرەکییەوە

شــێرپەنجەی خوێنی درێژخایەن ـ هێــواش Chronic leukemia تووشــبوونی نەخۆش بەم جۆرەیان کاریگەری لاوەکی هێواش دەردەکەوێت لەناو لەشی نەخۆشداو مەترسی لەسەر نەخۆش کەمترە.

2. شــێرپەنجەی خوێنــی توند acute leukemia

تووشبوون بەمجۆرەیان کاریگەری لاوەکــی زۆر خێــرا دەردەکــەون و خانە تووشــبووەکانیش بەتەواوەتی لەکاردەکەون هەروەها مەترسیشــی بۆ ســەر نەخــۆش زیاتــرە و خانە تووشــبــووەکانیــش زۆر خێــرا دابەشدەبن.

بەڵام شێرپەنجەی خوێن بەگوێرەی ئەو خرۆکە ســپییەی تووشی دەبێت دەکرێت بەچوار جۆرەوە:

1. شــێرپەنجەی لیمفەخانــەی درێژخــایــەن CLL ئــەمجۆرەیان لەکەسە بەتەمەنەکاندا دەردەکەوێت کــە تەمەنییــان لەســەروو پەنجاو پێنج ســاڵییەوەیە، بــەڵام لەمنداڵدا دەرناکەوێت.

2. شــێرپەنجــەی مۆخێنــی درێژخایەن CML ئەمجۆرەیان لەکەسە پێگەیشتووەکاندا دەردەکەوێت.

3. شــێرپەنجەی دروســتکەری لیمفەخانەی توند ALL ئەمجۆرەیان بەزۆری لەمنداڵاندا دەردەکەوێت.

4. شــێرپەنجەی مۆخێنــی توند AML ئەمجۆرەیان لەمنداڵان و کەسە پێگەیشتووەکاندا دەردەکەوێت.

چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن بەشــێوەیەکی گشــتی چەند ڕێگایەك بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشییە لەوانە:

چارەسەری کیمیایی

زۆربەی ئەو نەخۆشــانەی تووشی ئەم نەخۆشــییە دەبن چارەســەری کیمیایی بەکاردەهێنن، کە نەخۆشەکە ســوودی لێدەبینێــت بۆکوشــتنی خانە تووشــبووەکان بەشــێرپەنجە، کــە بەپێی جــۆری نەخۆشــییەکە نەخۆشــەکە چارەسەر وەردەگیرێت، لەڕێی دەمەوە یان دەرزییەوە، بەڵام هەندێجار دەرزی لێدانەکە ڕاستەوخۆ بەسێربرۆسپاینال فلوتەوە -Cerebro spinal fluid دەدرێت.

کە شلەیەکی ڕوونە دەوری مێشك و درکــە پەتکــی لەبڕبڕەی پشــتدا داوە، ئەمــەش لەبەرئــەوەی ئــەو دەرمانەی لەڕێی دەمە یان دەرزییەوە وەردەگیرێن ناگەنە خانەکانی مێشك و درکەپەتك ئەویش بەهۆی ئەو تۆڕە ملولە خوێنانەی کــە پاڵاوتەی خوێن دەکەن.

کاریگــەرە لاوەکییــەکان چارەســەری کیمیایی

بەشــێوەیەکی گشــتی هەمــوو ئــەو ڕێگایانــەی بەکاردەهێنرێن بۆ چارەســەری شــێرپەنجە کۆمەڵێــك کاریگــەری لاوەکی لەســەر نەخۆش بەجێدێڵــن، بەهەمــان شــێوەش چارەســەری کیمیایــی کۆمەڵێــك کاریگــەری لاوەکی هەیە، کە ئەمەش بەندە لەسەر بڕو جۆری ئەو دەرمانەی بەکاردەهێنرێن.

نەخۆش سوود لەدەرمانی کیمیایی وەردەگرێت لەبەرئەوەی ئەم دەرمانانە کاردەکەنەســەر ئەو خانانەی کە زۆر بەخێرایی دابەش دەبن بەتایبەتی ئەو خانانەی کە تووشی شێرپەنجەبوون. بەڵام لەگەڵ ئەوەشــدا ئەم دەرمانانە کاریگەری خراپ دەکەنەســەر خانەی دیکە لەلەشدا لەوانە:

خانەکانی خوێــن: ئەم دەرمانانە کاریگــەری لاوەکــی دەکەنەســەر خانەکانــی کۆئەندامــی بەرگــری و خرۆکە سوورەکان و پەرەکانی خوێن، بەمەش نەخۆش زۆر بەئاسانی تووشی هەوکردن، خوێن بەربوون دەبێت لەگەڵ هەستکردن بەلاوازی و ماندوێتی.

خانەکانــی ڕەگــی مــوو: لەبەر کاریگەری ئەم دەرمانانە لەســەر ئەم خانانە دەبێتەهۆی ڕووتانەوەی قژی نەخۆش، بــەڵام دوای بەکارنەهێنانی ئــەم چارەســەرە قــژی نەخــۆش دەستدەکاتەوە بەگەشە، بەڵام زۆرجار

ئەم قــژە تازەیە ڕەنگێکــی جیاواز وەردەگرێت.

ئەو خانانەی ناوپۆشی کۆئەندامی هەرسییان کردووە: دەرمانی کیمیایی دەبێتەهۆی وشــکبوونەوەی ناودەم، هێڵنجدان، ڕشانەوە، سکچوون هەروەها نەمانی ئارەزووی خواردن لەنەخۆشدا دەردەکەوێــت. بــەڵام هەندێجار ئەم کاریگەرییانــە دەتوانرێــت لەڕێــی بەکارهێنانی دەرمانەوە کەمبکرێتەوە یان هەر کۆنترۆڵ بکرێت.

جگە لەمانەی ســەرەوە هەندێك دەرمان کە بۆچارەسەری شێرپەنجە بەکاردەهێنرێــت دەبێتەهۆی ئەوەی کە نەخۆش تووشی نەزۆکی بکات ژن بێت یان پیاو.

لەژنــدا دەبێتەهــۆی ئــەوەی کــە تووشــی نارێکوپێکی ســووڕی کەوتنەســەرخوێن بێت یان وەستانی سووڕەکە بەتەواوی بەمەش کاریگەری لاوەکــی دیکــەی بــەدواوە دەبێت وەك وشــکبوونی زێ. بەڵام لەپیاودا دەبێتەهۆی وەســتانی دروستبوونی تۆوەکان، بەمەش لەوانەیە ببێتەهۆی وەســتانی یەکجارەکی دروستبوونی تۆوەکان لەپیــاودا بەمەش نەخۆش تووشــی نەزۆکــی دەبێــت، بۆیە بۆ چارەســەری ئەم حاڵەتــە بۆئەوەی نەخــۆش توانای وەچەخســتنەوەی هەبێــت لەدهاتــوودا، دەبێت پێش وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی تۆوی ئەو نەخۆشــە وەربگیرێت و لەشوێنی تایبەتدا هەڵبگیرێت. بەڵام زۆربەی ئەو منداڵانەی کە چارەســەری کیمیاییان وەرگرتووە دوای گەیشتنیان بەقۆناغی پێگەیشــتن دروســتبوونی تۆویــان ئاســایی بووە و نەزۆك نەبوون، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك منداڵ چ کوڕ یان کچ دوای پێگەیشتن نەزۆك بوون.

هەندێــك دەرمانــی کیمیایــی هەیە پێیان دەووترێت چارەســەری مەبەســتدار کە زیاتر بۆ چارەسەری شــێرپەنجەی خوێنی جــۆری مۆخی درێژخایەن بەکاردێت.

ئەم دەرمانانە کاریگەری لاوەکیان کەمترە لەچاو جۆرەکانی دیکە، چونکە ئەم جۆرە دەرمانە کاردەکەنەســەر خانــە تووشــبووەکانی شــێرپەنجە لەخوێندا، بەڵام کارناکاتە سەر خانە ئاساییەکان.

چارەسەری بایۆلۆژی

ئەم چارەسەرە بۆ هەندێك جۆری شــێرپەنجەی خوێن بەکاردەهێنرێت ئەمەش بەباشــبوون یان چارەسەری کۆئەندامی بەرگری دەبێت، کە نەخۆش لەڕێــی دەرزییەوە ئەم چارەســەرە وەردەگرێت.

بۆ هەندێك نەخۆش کە تووشــی شــێرپەنجــەی خــوێنــی جــۆری لیمفەخانــەی درێژخایــەن بــوون، چارەســەردەکرێن لەڕێی مۆنۆکلۆناڵ ئەنتــی بــۆدی، ئەمــەش کردارێکە بەشێوەیەکی دەســتکرد خانە لەڕێی کلۆنکردنەوە ئامادە دەکرێت پاشــان بۆ نەخــۆش بەکاردەهێنرێت، چونکە ئەم ماددە بەرهەمهاتووە لەناو خوێنی نەخۆشدا لەگەڵ خانە تووشبووەکانی شــێرپەنجەدا یەکدەگرێــت بەمەش کۆئەندامی بەرگری نەخۆش دەســت دەکات بەکوشــتنی ئــەم جــۆرە خانانە لەناو خوێن و مۆخی ئێســکدا. هەروەها بۆ ئەو نەخۆشانە کە تووشی شــێرپەنجەی مۆخــی درێژخایــەن بوون، چارەســەری بایۆلۆژی دەکرێن ئەویش لەڕێی بەرهەمهێنانی ماددەی ئینتەرفیرۆن interferon بەڕێگەی ئەندازەی بۆماوەیی پاشان بەکارهێنانی ئــەم ماددەیە بۆ نەخۆش ســوودی لێدەبینێــت، چونکە ئــەم ماددەیە دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی گەشــەی خانە توشبووەکان بەشێرپەنجە.

کاریگەرییــە لاوەکییەکــانیشــی بەپێــی جــۆری چارەســەرەکە کە بەکاردەهێنرێت لەنەخۆشــێکەوە بۆ نەخۆشــێکی دیکە جیاوازە لەوانەش ســووربوونەوەو هەڵاوســانی لەشی نەخۆش هەروەها تووشبوونی نەخۆش بەکەمخوێنی و چەندین کێشەی دیکە.

چارەسەری تیشکی

ئەم چارەسەرە لەڕێی بەکارهێنانی تیشــکە وزەی بــەرزەوە دەبێــت بۆکوشــتنی خانــە تووشــبووەکان بەشێرپەنجە، زۆرجار ئەم چارەسەرە بۆ بەشــێکی لەش وەك، سپڵ، مێشك یان بــۆ بەشــەکانی دیکــەی لەش بەکاردەهێنرێــت، لەگەڵ ئەوەشــدا هەندێجار ڕاســتەوخۆ بۆ هەموو لەش بەکاردەهێنرێت.

کاریگــەری لاوەکی بــۆ نەخۆش دەبێتەهۆی ئەوەی کە نەخۆشــەکە بەردەوام هەست بەماندوویێتی بکات، هەروەها دەبێتەهۆی ســووربوونەوە، وشکبوونەوە، ناسکبوونەوەی پێستی نەخۆش، کە ئەمەش بەندە لەســەر ئەو شــوێنەی کە تیشکەکەی لێدراوە لەلەشــدا. ئەگەر نەخــۆش لەهەمان کاتدا چارەسەری کیمیاییش وەربگرێت کاریگەرییەکان خراپتر دەبن.

گواســتنەوەی قەدەخانەکانــی مۆخــی ئێسك

گواســتنەوەی قــەدەخانــەکان بۆنەخــۆش ڕێگایەکــی دیکەیــە بۆ چارەســەری نەخۆشــییەکە، چونکە خڕۆکە سپییەکان لەم قەدەخانانەوە

که لەمۆخی ئێسکدان دروست دەبن، سەرەتا پێویستە نەخۆش بڕێکی زۆر لەدەرمان و چارەسەری تیشکی وەربگرێت، بەمەش دەبێتەهۆی کوشتنی خانە تووشبووەکان بەشێرپەنجەو لەگەڵ خانە ئاساییەکان لەمۆخی ئێسکدا، پاشان نەخۆش دەتوانێت لەڕێی گواستنەوە قەدەخانەی تازە وەربگرێت بەمەش ئەم قەدەخانانە دەست دەکەن بەدروستکردنی خانەی ئاسایی خڕۆکەی سپی.

نەخۆش قەدەخانەی ئاسایی یان دروست وەردەگرێت لەسێ جێگای جیاواز لەوانە: وەرگرتنی قەدەخانەکان لەمۆخی ئێسك، وەرگرتنی قەدەخانەکان لەناو خوێنی کەسێکی بەخشەر، ئەمەش دوای وەرگرتنی دەرمانی تایبەت دەبێت بۆ کەسە بەخشەرەکە بۆهاندانی مۆخی ئێسك و هاتنی قەدەخانەکان بۆناوخوێن، وەرگرتنی قەدەخانەکان لەناوکەپەتکی کۆرپەلە دوایوەرگرتنی ئەم قەدەخانانە هەڵدەگیرێن لەپلەی بەستندا تا کاتی بەکارهێنان.

نەخۆش قەدەخانە وەرگیراوەکانی بۆدەگوازرێتەوە لەڕێی بۆرییەکی باریکی پلاستیکی کە دادەنرێت لەموولوولە خوێنە گەورەکانی مل یان سنگدا. لەم ڕێگایەوە دەتوانرێت قەدەخانە وەرگیراوەکان بنێرێن بۆشوێنی مەبەست لەلەشدا.

گواستنەوەی قەدەخانەکان لەوانەیە لە نەخۆش خۆیەوە یان لەکەسێکی دیکەوە بێت بەیەکێك لەم ڕێگایانە:

گواستنەوەی قەدەخانەی نەخۆش خۆی

لەم ڕێگەیەدا قەدەخانەی نەخۆش خۆی وەردەگیرێت، پاش وەرگرتنی چارەسەر بۆ قەدەخانە وەرگیراوەکان ئەویش بەکوشتنی خانە تووشبووەکان بەشێرپەنجە ئینجا ئەم قەدەخانانە هەڵدەگیرێن لەپلەی نزمی بەستندا، لەهەمان کاتدا نەخۆش دەبێت چارەسەرێکی زۆری کیمیایی و تیشکی وەربگرێت دوای ئەوە قەدە هەڵگیراوەکان دەگوازرێتەوە بۆ نەخۆش.

گواستنەوەی قەدەخانەی کەسێکی بەخشەر بۆ نەخۆش

لەم ڕێگەیەیاندا قەدەخانەکان لەکەسێکی ئاسایی بەخشەر وەردەگیرێت کە زۆرجار خوشك و برای نەخۆش یان دایك و باوك دەبنە بەخشەر. دوای ئەوەی پشکنینی خوێن ئەنجامدەدرێن لەنێوان بەخشەر و وەرگردا بۆ دڵنیابوون لەگونجانی خوێنیان.

گواستنەوەی قەدەخانەکان لەنێوان دوانەیەکی چوونیەکدا

لەم ڕێگەیەیاندا ئەگەر یەکێك لەدووانە لێکچووەکان تووشی ئەم نەخۆشییە ببێت دەتوانرێت قەدەخانەکانی کەسە ئاساییەکەی دیکەی بۆ بگوازرێتەوە.

هەرچی کاریگەری لاوەکی گواستنەوەی قەدەخانەکانە بۆ نەخۆش لەئەنجامی گواستنەوەی قەدەخانەکان بەهەمان شێوە نەخۆش تووشی کۆمەڵێك کاریگەری لاوەکی دەبێت لەوانە تووشبوون بەنەخۆشی دیکەو خوێنبەربوون لەگەڵ کاریگەری لاوەکی دیکە، چونکە نەخۆش بڕێکی زۆر لەچارەسەری کیمیایی و تیشکی وەرگرتووە. سەرەڕای ئەمانەش نەخۆش لەوانەیە تووشی حاڵەتی (graft- versus host disease) بێت لەئەنجامی بەرەنگاربوونەوەی بەرگری لەش لەدژی قەدەخانە گوازراوەکان بەمەش کاردەکاتەسەر ئەندامە جیاوازەکانی لەش وەك جگەر، پێست، بۆری هەرس. بۆیە بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە نەخۆش دەبێت دەرمانی وەستانی کۆئەندامی بەرگری وەربگرێت وەك دەرمانی ci-closporin یان Steroid.

وریایی نەخۆش

ئەو نەخۆشانەی تووشی نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن بوون لەئەنجامی وەرگرتنی چارەسەری پێویست تووشی کۆمەڵێك گیروگرفت دەبنەوە. بۆیە نەخۆش دەبێت بەوریاییەوە مامەڵە لەگەڵ ئەم کێشانەدا بکات، چونکە نەخۆش زۆر بەئاسانی تووشی نەخۆشی دیکە دەبێت بەهۆی لاوازبوونی کۆئەندامی بەرگرییەوە. نەخۆش دەبێت دەرمان بەکاربهێنێت بۆ خۆپاراستن لەنەخۆشی دیکە جگە لەوەش ئامۆژگاری نەخۆشەکە دەکرێت بەخۆپاراستن بەتێکەڵبوون لەشوێنە قەرەباڵغەکان و کەوتنەبەر هەوای سارد. هەروەها ئەگەر نەخۆش تووشی کەمخوێنی یان خوێن بەربوون بێت لەزۆربەی ئەم حاڵەتانەدا دەبێت خوێن وەربگرێت.

هەروەها ئامۆژگاری نەخۆش دەکرێت بەوەی کە دەم و ددانی پاك ڕابگرێت، چونکە شێرپەنجەی خوێن و وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی دەبێتەهۆی هەستیاری دەم و ئاسانی هەوکردن هەروەها خوێن بەربوون.

وەرگێڕانی: عەبدولقادر خدر محەمەد

سەرچاوە:www.cancer.com